



Teachers

マインドフル・ファシリテーション
体験ワークショップ

2022年12月4日

講師・ファシリテーター
中野民夫

はじめに

こちらに余裕がないと、
自然界の微細な変化への
驚きは感じにくい。
Sense of wonder

今、この、瞬間瞬間を、丁寧に生きる。

マインドフルネスは、古来からの、かつ最先端の叡智。

きっと皆さんの一生の宝になる。Enjoy practice!

概要確認

facebookイベントページ◎内容より

- コロナ禍で私たちの生活は一変。人が集まる形も対面からオンライン中心に。
- 改めて注目されているのが「**ファシリテーション**」。
人と人が集って、学び合ったり、協働・共創していく双方向の場を創る。
- 今回講師を担当する中野民夫先生は、
「**①つながり**」、「**②今ここ**」、「**③心から**」の3つ、
いわばマインドフルネスの基本を大切にした場づくりを提唱。
 - • **①つながり**:相互につながりあいながら存在している自分を認識。
 - **②今ここ**:すること(Doing)への強迫から、あること(Being)へ。
 - **③心から**:お互いにありのままの真実を心の底から話し聴き合う。
- この3つを意識し、マインドフルなファシリテーションを体験しその手法を学ぶ。
- 「今ここ」の奇跡を味わおう！

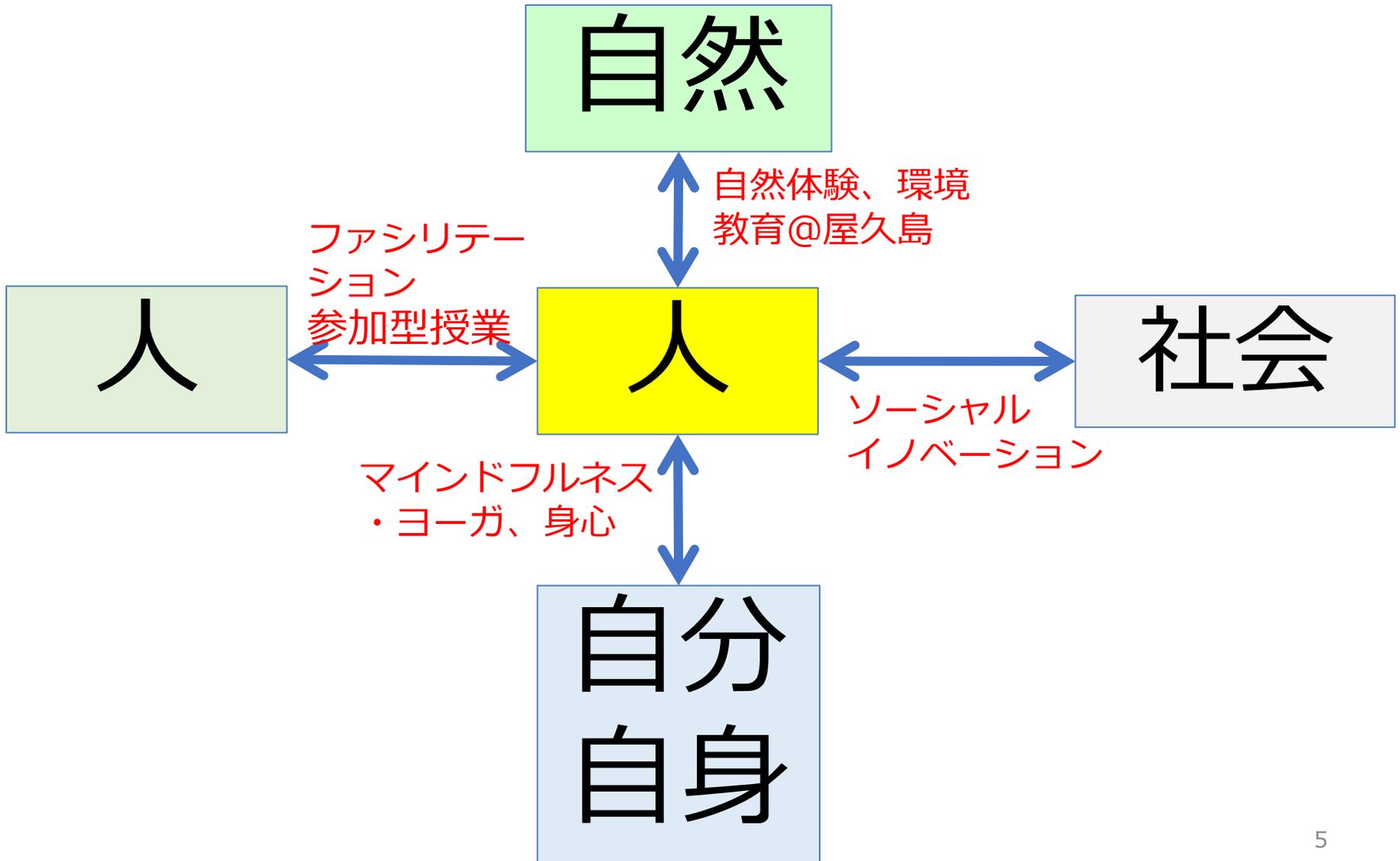
概要と目的

- 概要：
- Day1:11月27日(日)10:00~16:00
 - 「他者・自然・自分とのつながりを取り戻す」ワークショップを体験。
- Day2:12月 4日(日)10:00~15:30+放課後
 - Day1をふりかえり、ファシリテーションのスキルとところを学ぶ。
- 目的：
 - 皆さんの場づくり（ファシリテーション）のお役に立てば。
 - それぞれのTrue Nature（本来の顔・姿、本然）に立ち戻るきっかけに。

人と人・人と自然・人と自分自身、人と社会を 「つなぎ直す」仕事

the work that re-connect

確認



中野の修士論文: Toward Our True Nature:
 Experiential resources for a more ecological and peaceful world.
 環境破壊や戦争の根本原因と乗り越えの方向性とWS案

【課題】

1. 切り離され孤立している
 という私たちの「自己」認識
 Separated Self



主にJoanna
 Macyから

1. お互いにつながりあい関
 係しあった大きな自己認識
 Inter-connected Self

つながり

2. 「あること(Being)」より
 「すること(Doing)への強迫
 Doing more than Being



主にTich
 Nhat Hanh
 から

2. 今ここに、ただ在ることを
 楽しむ
 Just Being

今ここ

3. 自分自身をありのままに
 感じ、正直にあらわにでき
 る場がない
 No space to reveal oneself



主にHoward
 Schechter
 から

3. お互いに真実を話し聴き
 あえる場を創る
 Create the "Space"

心から

第一日（11/27）アジェンダ

10:00-16:00

（来週振り返る。①何時に②何をやって③どう感じてたか、メモを）

- 1005 オリエンテーション
- 1015 **マインドフルネス実修、チェックイン**
- 1045 人生を振り返る**ライフヒストリー**—曼荼羅
- 1140 **つながりマップ**へ
- 1220 お昼休み
- 1330 つながりマップシェア
- 1400 「**サークル**」について
- 1445 **自分の「奥深い希求」を探る**
- 1530 今日のふりかえり・チェックアウト

ワークショップ参加の心得

(基本はVideo onで)

- ワークショップ (WS)は、**一緒に創る場**。
- ①何かのご縁。**お互いに関心を持って**。
- ②自分の感じ方を大切に、**率直に話そう**。
- ③**良く聴こう**。他者を、そして自分の忘れていた声を。
- ④でも、**無理はしない**。
- ワークショップ 3つの“t”:
 - 体験から、互いから、楽しんで

「ふりかえりシート」について。

- 時刻（所要時間）、
- 何やってた。
- 自分はどう感じてた？

を思い出せる範囲で書き出す。そして書きながら、

- 「後になって学ぶこと」を追記する。

ファシリテーションを学ぶには：

1. まず（良質の）ワークショップに参加し、どっぷり体験。
（ファシリテートされる経験）
2. 次に、その体験をふりかえって意識化し、そこに使われていたスキルを確認する。（意図びらき）
3. そして自分の創りたい現場に応用。フィードバックを得て改善継続。

第二日 (12/4) アジェンダ

10:00-15:30+放課後

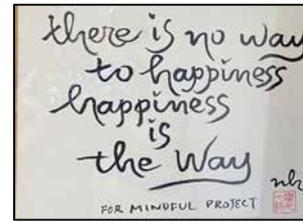
- 1005 オリエンテーション
- 1020 全員チェックイン
- 1030 ふりかえりシートから
- 1115 ファシリテーションの基礎スキル5つの技
- 1220 お昼休み (食べる瞑想)
+ 自主企画のプログラムデザイン
- 1330 各自のプログラムシェア
- 1415 質疑応答
- 1445頃 プチ・マインドフルネス実修
- 1500 クロージング
- 1530 終了。(→放課後へ)

マインドフルネス ミニプラクティスから

ティク・ナット・ハン追悼ソング

ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20



書いていただいた
色紙

1995年ティク・ナット・ハン
来日企画チラシ



C F C G G7 C
 ゆっ くり 歩こう 今ここを
 C F C F G7 C
 一歩 一歩 触れよう 美しい 星

ゆっくり 味わおう この息を
 入る息 出る息、そのまま気づこう
 ゆっくり 食べよう 自然の恵み
 つながる いのち あ〜りがとう〜

F C Dm7 G
 There is no way to happiness, Happiness is the way
 F C Dm7 G
 いつかでなく 今ここ、愉〜快に 生きよう〜
 C G C F C G
 始まりも 終わりもない みんなインタービュ〜ング
 C F C F G7 C
 奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

(F) Bb F F Bb F F Bb Bb
 F F
 このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。
 Bb F F Bb F F Bb Bb
 F F
 このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。
 Bb Bb F
 微笑んで いきます。

Thich Nhat Hanh Memorial Song: Let's Walk Slowly (220524 English translation : Mary o'Beirne)

Being present, sensing our feet, walk with great awareness.
 Step by step let's touch from within, beautiful planet earth.

Being present, tasting each breath, savouring its freshness,
 breathing in and then breathing out, noticing just what is.

Being present, each time we eat, nature's gifts and blessings,
 gratefulness is filling our hearts, interdependent life.

There is no way to happiness, happiness is the way.
 Not someday, not somewhere but here, let us now live in joy.

There is no end and no beginning, interwoven all things.
 Each moment is a new miracle, moment to moment in awe.

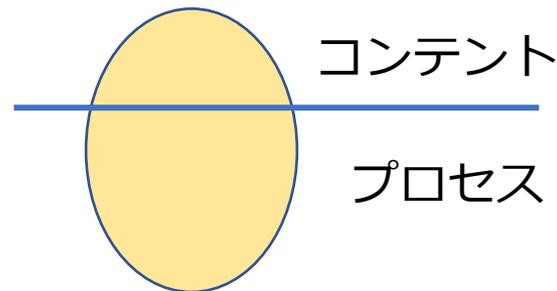
In each breath that I take here,
 In each step that I take now,
 Your presence shines for all time.

In each breath that I take here,
 In each step that I take now,
 Your smiling shines for all time

My inner smile recalling you.

ファシリテーターは、プロセスを管理する (コンテンツ (内容) ではなく)

- ワークの中で、
- **コンテンツ**：話された内容(what)、やった作業、など、目に見える活動。
- **プロセス**：どのように(how)やったかの手順、過程、方法。さらに人々の内面で動いていたこと。目に見えない活動。
- ファシリテーターはプロセスに注力。コンテンツは参加者のもの。プロセスの方に意識を向けよう。



まずは初めに「チェックイン」

他者とつながる①

まずは一緒に学び合う仲間
の関係の質を上げる

- チェックインって？
 - 「どんな人がどんな思いでここに？」
 - 会の初めに全員が一言ずつ話して共有すること
 - 全員が口を開き話す
 - →お互いのことが少しわかる
 - →一人ひとりが場を創る参加感up
 - →話しやすい、安心・安全な場に（関係の質↑）
 - 人数が多い時は、ブレイクアウトで4人組
 - ルームNo.覚えておいて
 - 何かのご縁。興味を持って聴き合おう。

Day2 チェックイン

- 一人1分以内
- 1) お名前、(どこから参加)
- 2) 今の気分
- 3) 最近、ちょっと嬉しかったこと
- 先週からの学びは次のコーナーで

「ふりかえりシート」から。 前回の印象的な学びベスト3シェア

1030-1110

- ①時刻（所要時間）、②何やってた、
③自分はどう感じてた？、④後になって学ぶこと
- それぞれのベスト3程度に絞って印象的なものから。
- まず4人組で一つずつぐるぐる回して、20分シェア
- 全体で一人一つずつ。各1分程で
 - もし関連あるものがあったら手を上げて！
- 計40分で

第二日 (12/4) アジェンダ

10:00-15:30+放課後

- 1005 オリエンテーション
- 1020 全員チェックイン
- 1030 ふりかえりシートから
- 1115 ファシリテーションの基礎スキル5つの技
- 1220 お昼休み (食べる瞑想)
+ 自主企画のプログラムデザイン
- 1330 各自のプログラムシェア
- 1415 質疑応答
- 1445頃 プチ・マインドフルネス実修
- 1500 クロージング
- 1530 終了。(→放課後へ)

ファシリテーション基礎スキル 5つの技 解説

前回の流れを振り返りながら

ファシリテーションの 基礎スキル 解説 Day1をふりかえりながら

どうやったら横の対話や学び合い、
協働・共創を育めるのか？

これまでをふりかえり、
そこに活用されていたスキルを確認していく。

<キーワード確認1>
ワークショップ (WS) とは

中野 2001



- “workshop” :
 - 工房、仕事場、共同作業場。一緒に創る場
- 「講義など一方的な知識伝達のスタイルではなく、参加者が自ら参加・体験して共同で何かを学びあったり創り出したりする、学びと創造のスタイル」 (『ワークショップ』中野、岩波新書、2001)
- 「参加」「体験」「相互作用」が鍵、非日常性も大事
 - 元々、正規教育外で探究されてきた「野生の学び」

＜キーワード確認2＞ ファシリテーション（F）とは

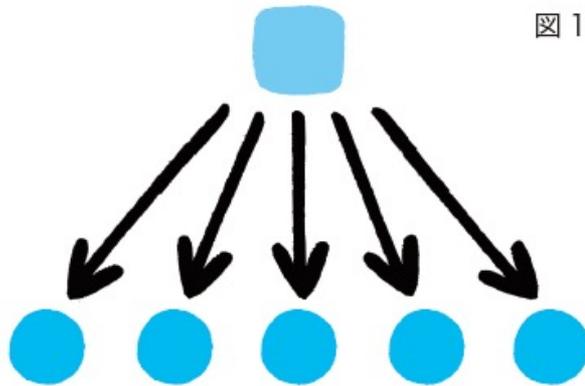
中野 2003



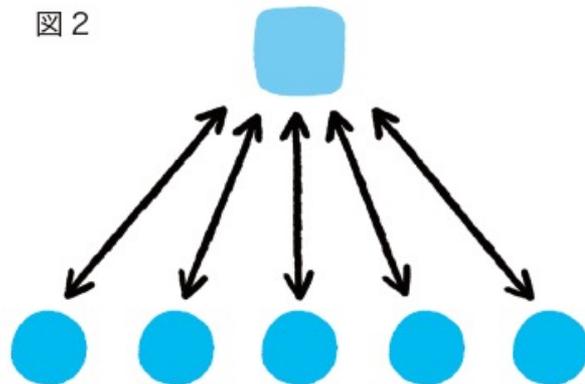
- “facilitate”
 - 「促進する」「＜事を＞容易にする」
- 「人々が集い、何かを学んだり、対話したり、創造しようとする時、その過程を、**参加者主体**で、**円滑かつ効果的に**促していく技法」 (中野2012)
- 会議、組織や人材開発、災害支援、など分野を超えて多様な展開。
 - 簡単な正解のない困難な時代に、多様な違いを認め、活かし合って、協働・共創を育む、新しい**支援型リーダーシップ**として注目。
 - 主役は参加者。学習者主体の**アクティブラーニング**に不可欠。

上下より、横の相互作用を育みたい

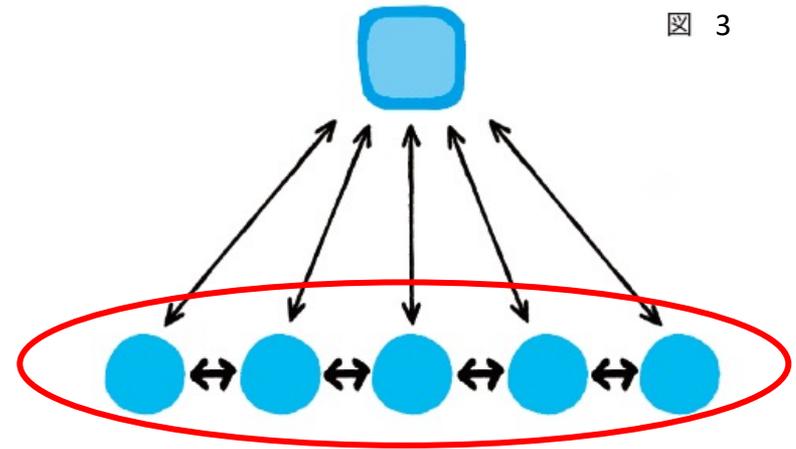
1. 上意下達(従来型の教育)



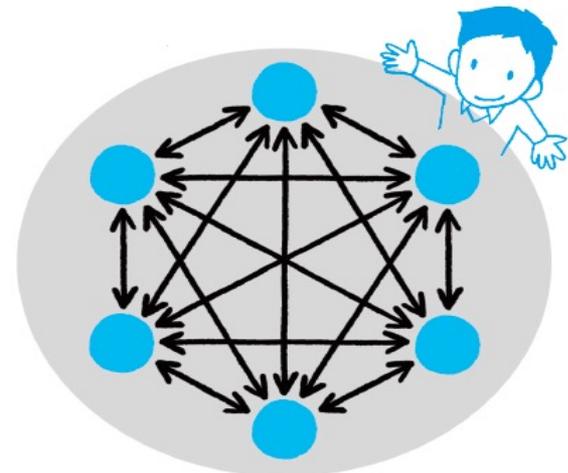
2. 質疑応答(縦の双方向)



3. 小グループ対話(横の双方向)

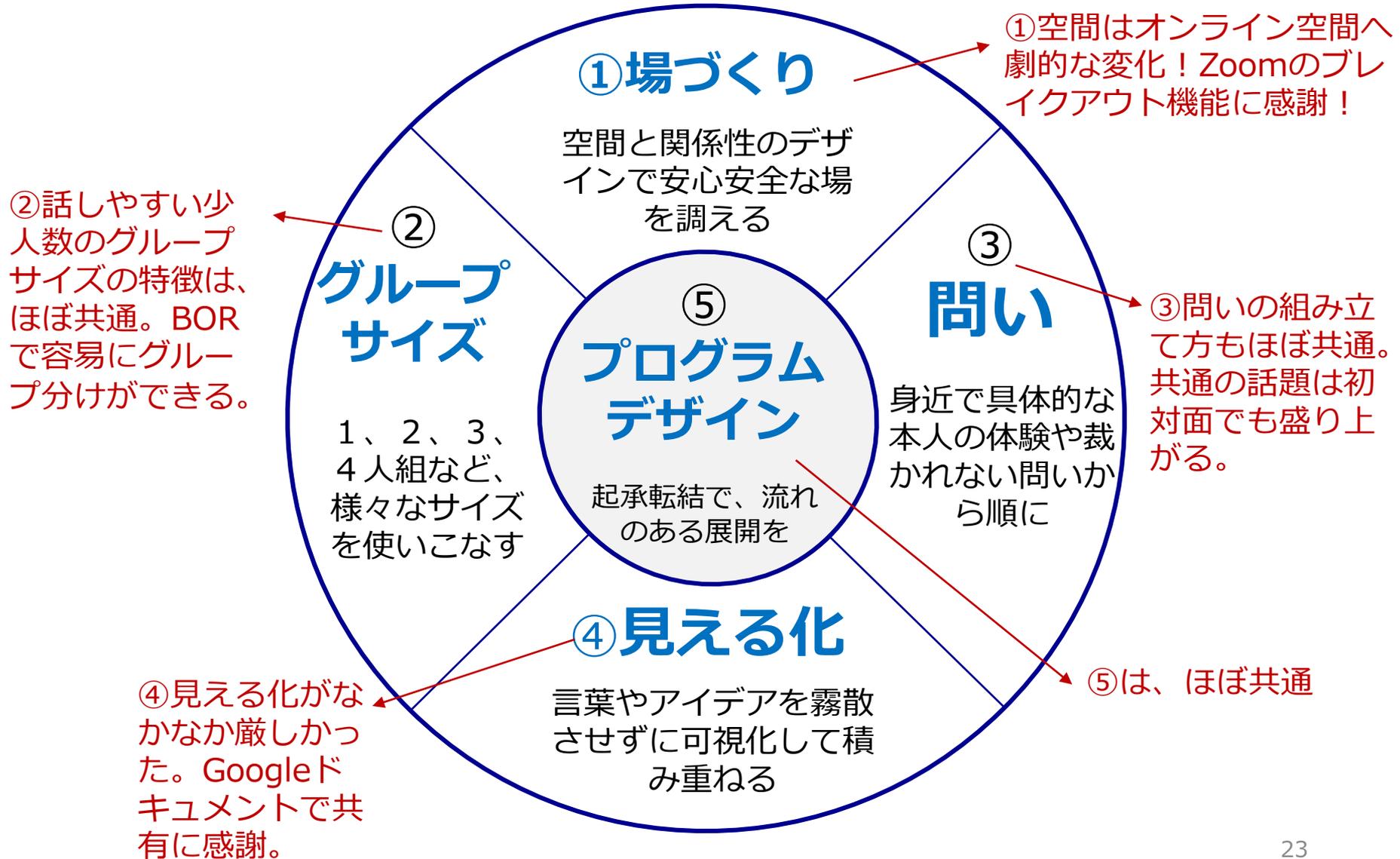


4. ワークショップ(マルチの相互作用)



学び合う場をつくる ファシリテーション5つの基礎スキル

『学びあう場のつくり方』（岩波書店）より



1の技：場づくり

空間のデザイン＋関係性のデザイン

- 「場」 = 空間（物理的） + 関係性（心理的）
- 「空間」の物理的デザイン
 - （対面）場所の選択、机やイスの並べ方
 - Zoomライブで顔出し。「ギャラリービュー」で挨拶。
 - ブレイクアウト機能を活用し、少人数の小部屋に分ける。
 - 対面では周りの様子が伝わってくるが、zoomは隔絶される。
→集中できるが、人が集まる場の共鳴作用は乏しい。
- 「関係性」の心理的デザイン
 - 人と人の関係が雰囲気をつくる。初めは当然、緊張。
 - オリエンテーション＋導入ワークで、受け入れる準備
 - ズームのBOR「自動」で、初めての人と偶然の出会いを演出。
- さらに「時間」の扱い方も影響大！
 - 常に限りある。ゆったり、だけどしっかりタイムキープ

1-1 : 空間のデザイン (対面)

- 人が集う「カタチ」に敏感になろう
 - 用意された部屋に合わせることに慣れすぎ！常にゼロベースで考えよう。
- イスや机の並べ方だけでなくいぶん違う
 - W9-714、716(フラットな何もない教室)でも色々やってきた。
 - 机イスの有無、長方形、菱形、中を埋める、半円形
- 今、必要な形は何か、常に考え、提案しよう
 - 居心地よく、相互作用の生まれやすい形は何？
 - アウトプット (成果) 重視のビジネス系vs 相互理解 (気持ち) 重視のハート系、をバランス良く

現代社会。
BEST

Political 政治的
Economic 経済的
Social 社会的
Technological 技術的

「日常の生活」

「日常の生活」に学ぶ。

「日常の生活」に学ぶ。

P 政治的
E 経済的
S 社会的
T 技術的

「日常の生活」に学ぶ。

力不足化する 現代社会。

「日常の生活」に学ぶ。

講師



「日常の生活」に学ぶ。「働く」
経験者に感じる。みんなが

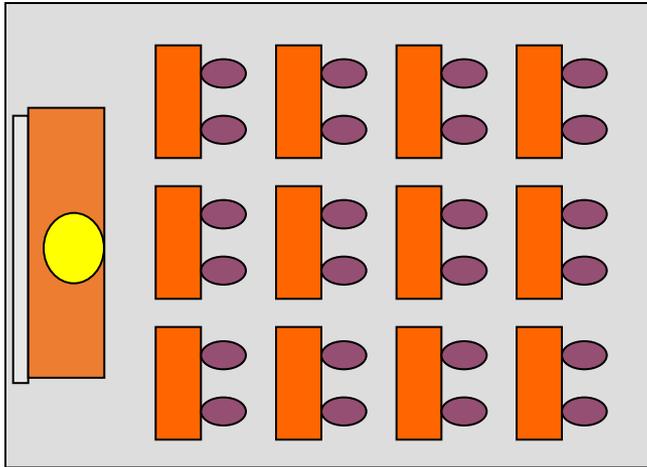




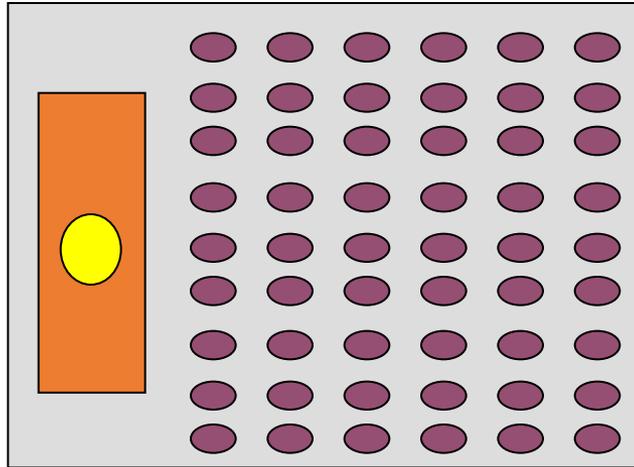
【椅子と机の様々なレイアウト】

それぞれの特長を熟知し、場面に応じてくりだそう！

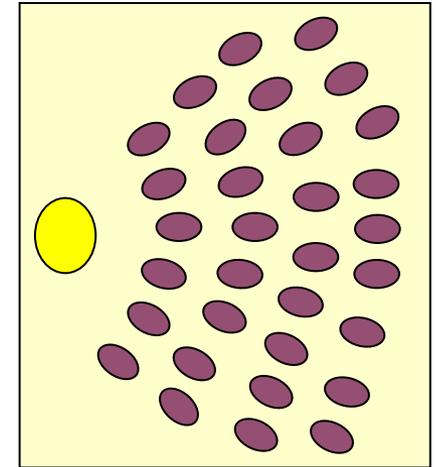
【スクール型】



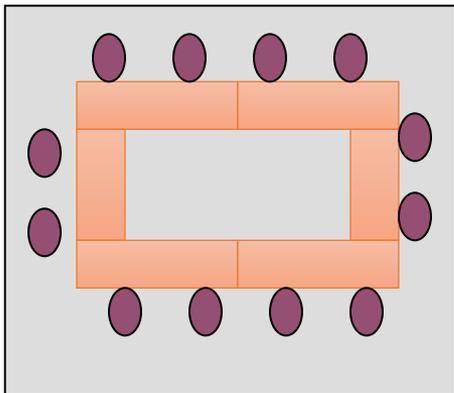
【劇場型】



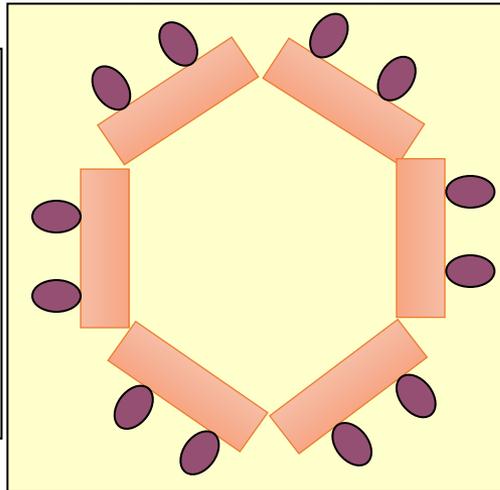
【扇型】



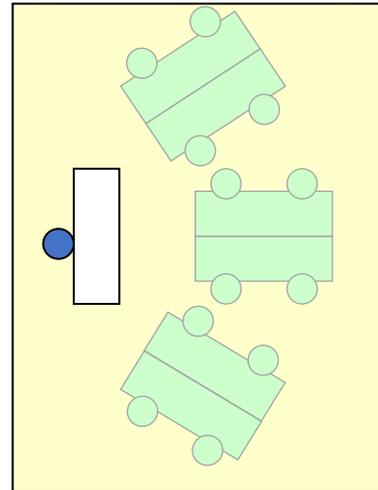
【長方形型】



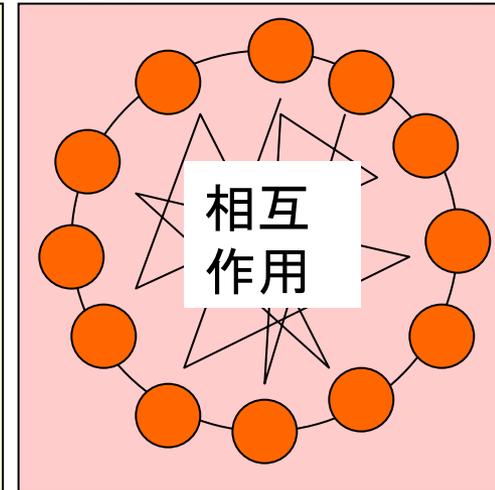
【多角形型】



【アイランド型】



◎【輪(サークル型)】



* 「場づくり」：オンラインの場合

- URLの連絡：いつでも試聴できるオンデマンドか、時間割通り集まるライブか。
- 開始前：BGMやアナウンス（ズームの使い方、名前の変更）
- オープニング：第一声、音声、照明・ビジュアル、表情
- ビデオオン（顔出し）を求めるか否か。顔出ししやすい雰囲気をつくるか。
- 講義型か、ブレイクアウトルーム（BOR）を活用するライブ参加型かの周知
- 通信状況が不安な場合、落ちた場合の対処（自分のBORのNo.を確認しておくこと）

1-2 : 関係性のデザイン

- 人が集う「場」 = 空間 (物理的) + 関係性 (心理的)
- 「関係性」の心理的デザイン
 - 知らない人同士は、初めは緊張して当然。
 - 成果を急ぐ前に、まずは「関係の質」を上げる。
 - でも急に「近くの人と適当に話して！」と言われても。
 - 雑、乱暴なグループワークはグループワーク嫌いを生む
- オリエンテーション (土俵の設定)
+ 導入ワーク (アイスブレイク)
で、受け入れる準備を少しずつ調える。

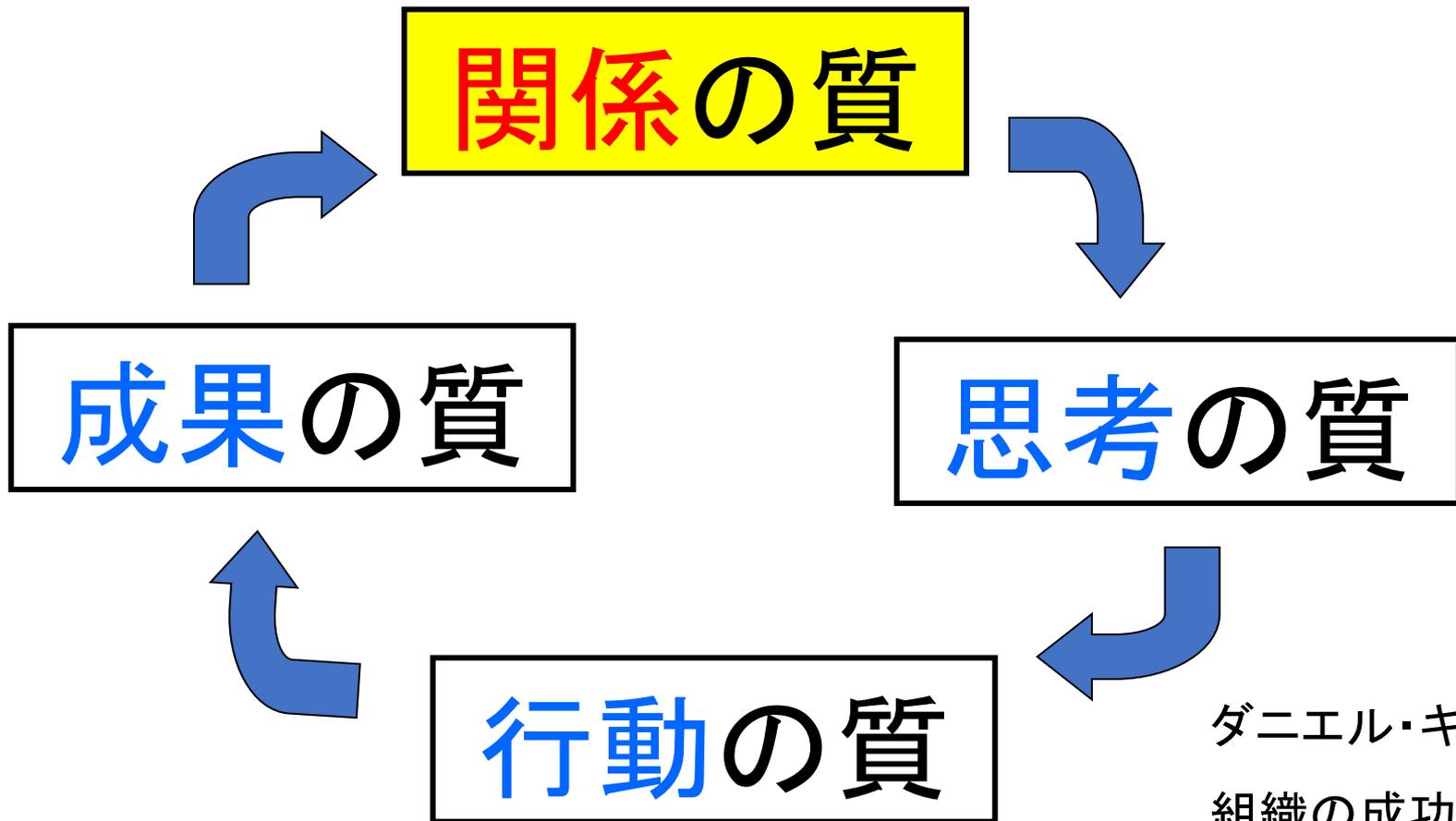
1-2-1 : オリエンテーション : 方向づけ

- 最初に「土俵」をつくる
 - ここは何する所？どこへ行こうとしてる？ルールは？
- オリエンテーションのOARR by David Sibbet
 - **O**utcome : 成果、どこまで行こうとしているか。ゴール。
 - **A**genda : プログラムの流れ。大まかなスケジュール。
 - **R**ole : そこにいるすべての人の役割
 - **R**ule : 共有すべきグラントルール、参加の心得
 - 『ファシ・革命』 p.69-70、 『ファシ・実践』 p.128

1-2-2：導入ワーク (アイスブレイク)

- まずは何事もウォーミングアップから
- 特に知らない人がいたら緊張するのは当然
 - お互いを知り、少しずつ安心・安全な場へ
- 自分も話すことで、参加意識が上がる
 - 受動的に聞いているだけの場とは違う。Active!
- こうして「関係の質」を上げておくと後が速い。
 - ざっくばらんに話せる関係になると、場が活性化。
- アイスブレイク（緊張の氷を溶かす）も様々
 - 大人相手の基本が「チェックイン」

なぜオリエンや導入ワークでゆっくり場づくり？
「成果」を急ぐより、急がば回れ
まずは「関係の質」を上げよう



ダニエル・キム
組織の成功循環
モデル

「場づくり」の基本<まとめ>

1. **空間**の物理的デザイン：
机やイスの並べ方、ズームの使い方

2. **関係性**の心理的デザイン

2-①オリエン
テーション
(どこへ行くの?を明確に)
OARR

2-②導入ワーク
(アイスブレイク)
(ほっと安心できるように)
チェックイン

ベースにあるのは、「おもてなし」の心 Art of Hosting!

ここで3人組で 「場づくり」談義

- 「場づくり」に関して、なるほど、と思ったことは？
- 他にも大切なこと、有効なことあるかな？
- 5分

2の技：グループサイズ 小グループの活用

- 一度に皆では話せない
 - 他者がどう出るか気にし、発言を控える文化。
 - 一人ずつ順に当てたら長々話す。時間足りない！
- さっとグループのサイズ（人数）を分ける
 - ペア（2人）で、3人で、4人で、
 - グループ数の「番号！」を掛け「偶然の出会い」を演出
- 様々なサイズの特長を知り自由自在に繰り出す
 - まず2人ペア→4人→8人→全体等。時には一人も大事。
 - 時々、全体で、グループ発表や個人シェア

何人が話しやすい？

状況、お題、時間にもよりますが。

- 2人：逃げ場がない。下手すれば窮屈、上手くいけば親密。対話の基礎。人間関係の基礎。（関係の両義性）
- 3人：3人よれば文殊の知恵。2人より多様性が出て創発が始まる。皆が話せる。
- 4人：ペア×2、レストランのテーブルの基本。電車、麻雀、こたつ。皆が意識されケアし合える。黙ってる自由も。
- 5人：話す人と話さない人の差が出てくる。活発な2-3人と静かな1-2人等。対面の場では物理的な距離が離れる。
- それ以上：なかなか一度に話すのは大変。順番に話すと時間がかかる。司会者・ファシリテーターが必要になる。
- 1人：たまには一人で考えたり、書いたりも大事。

3の技：問い

共通で触発的、身近・具体・裁かれない問いから

- 「問い」（お題）がいのち
- 共通で触発的な問いを
 - 皆に共通の関心事は何か？
- 身近で具体的、個人的な体験から
 - 頭や建前の「べき論」でなく、具体・実感から
 - 「自分の体験」から：「そもそものきっかけは」
「個人的体験は」
- （頭ごなしに）批判されるのはイヤ！
 - 正誤・善悪など裁かれる怖れのない問いから始める
 - 次第に、本質的、抽象的にテーマに肉迫していく

1) どの誰
(名前、どこから？
お仕事や活動)

2) 好きなこと 確認
よくやってること

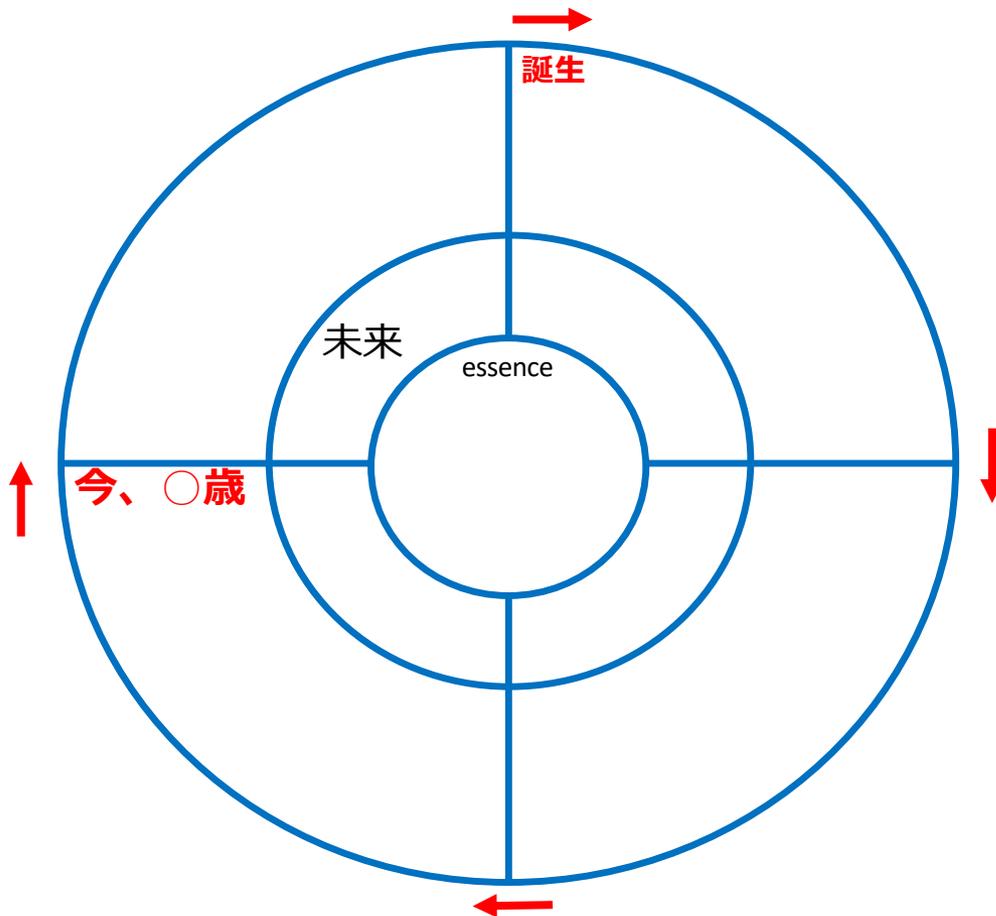
3) 最近どうして
る? 今、どんな感
じ?

4) この講座への
ご縁・期待

今日の「ライフヒストリー・マンダラ」ワークの描き方

確認

準備運動：プチ・マインドフルネス・プラクティスなどで、今ここ自己にくつろぎます。



＜全体の概要＞

個人ワークで、これまでの各人生を振り返り、**今の自分を形作るのに影響を与えた大きな出会い（人・本・出来事・体験）を、思い出し自由にメモする。**

＜ワークの手順＞

1) 円の上(12時) が生まれたとき。時計回りで、今を3/4(9時)の所と仮定する。
(最後の1/4は未来枠。空けておく)

2) 1/4ごとの仕切りは、人生の区切りに合わせて活用。(例：「少年時代」「自分探し期」「モーレッツ期」等自由に。全く無視してもよい)

3) まず一番外の円に、思い出すまま、印象深いことからあちこち自由に書く。

4) 2番目の円は、それぞれの「時代」(どんな時期だったか)のキーワードを。

5) 最後に真ん中の円に、自分の人生を通して大事にしてきたエッセンス(True Nature)が浮かび上がるのを待って、書く。

*注意点：あとで小グループで見せ合って話すが、人に話したくないことは隠すか見せずに話そう。

導入：衣

「着てる服はどこから？」

- 普段よく着ている服は、どこ製？知ってる？
 - 1分間、今（よく）着ている服がどこ製か2-3点のタグを調べて確認を。VideoオフでもOK。
 - 例：Tシャツ=ハイチ、シャツ=中国、ズボン=ヴェトナム
- ブレイクアウトルーム(BOR)でシェア 5分
 - 4人組に分けます。「名前」は入っていますか？
 - 50音順に名乗って顔合わせ（先のシート活用）
 - 2巡目でどこ製だったか、報告しあおう。
 - あとは、どんな発見や気づきがあったか自由に
- 全体で：チャットに国名だけ列記して。

つながりマップ:食

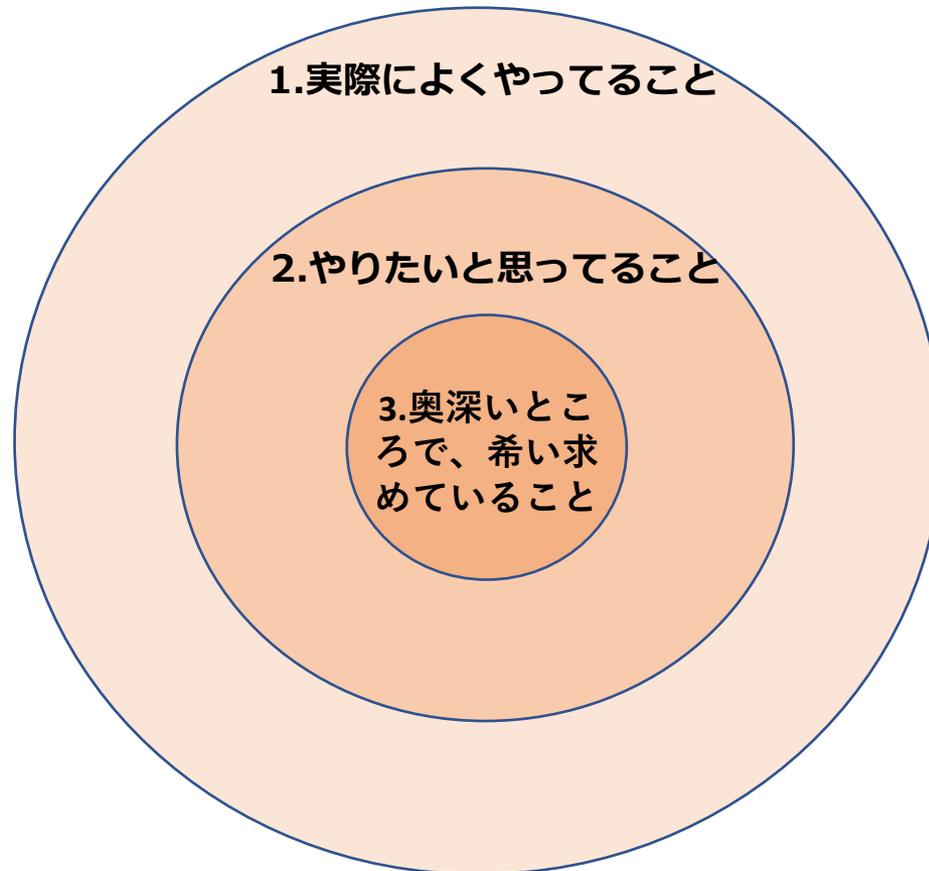
今日食べたものはどこから？どこへ

- 今度は「食べ物」を丁寧に見てみよう。
- 今日の朝（昼）食のいくつかを取り上げ、身近なところから、どこまで遡れるか、絵（図）に描いてみよう。
 - 例：紅茶、パン、バターを、どこから来たかできるだけ遡る
 - 店、流通、問屋、工場、原材料はどこから？輸入、その先は？
- できれば上流だけでなく下流も探索。廃棄物はどこへ？
 - 紅茶→体→尿→下水→下水処理場、バクテリア→川・下水管？→海へ。包装は？
- 個人作業 ランチをはさんで、13:15まで
 - 正解や上手い下手はないので自由に遊び心で探検を！
 - 輸入先などわからなかったら、検索してOKです。
- 昼食後に、先の小グループでシェアします。

Intention Quest (IQ)

「奥深い希求」を探るワーク

中野民夫2021



Step2

導入：思い出しのワーク

4つほど問います。できたら自分のためにメモを。

- 1. まだ小さかった子どもの頃、好きだったこと、自分から夢中になっていたことは、なんですか？
そのどこがあなたを魅きつけたのでしょうか？
- 2. これまでの人生の中で、深く満ち足りたとき、「良いなあ〜」と心から感じられたとき、というと、いつのどんな体験が思う浮かびますか？
- 3. これまで、なってみたいと思った職業や仕事はどんなものがありますか？たくさんあるかと思いますが、幾つでも。それら憧れ、夢に共通点はありますか？
- 4. もしあらゆる制約や恐れから自由で、お金や時間や仲間など必要なリソースが十分あるとしたら、何をやってみたいですか？いくつでも思い浮かべてみて。

ファシリテーション3大基礎スキル まとめ

場 ととのえ、
グループ 分けて、
問う て待て。
相互作用の
花が咲くから

3人組②

2.グループサイズ、3.問いで、 印象に残ったスキルは？

- 少しだけ、ふりかえりBOR
- 印象に残ったこと
- 自分でも使いたい技は？

4の技：見える化

言葉を見える形に定着させる

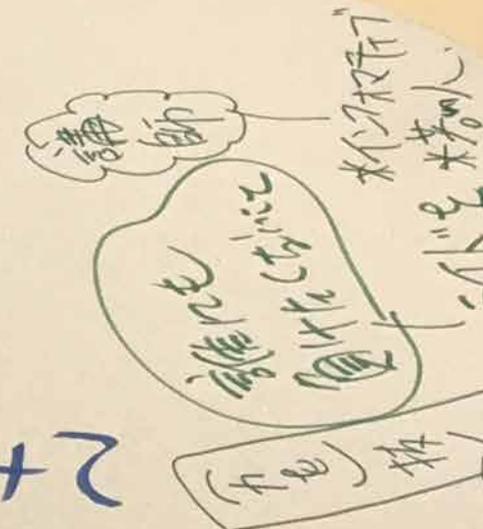
- **せっかくの言葉、アイデアを霧散させない**
 - その場の議論や対話を活性化するために書き出す
 - 記録のための書記のメモとは違う
 - 板書、ライブレコーディング、ファシリテーショングラフィック
 - 本人の言葉を使う。勝手に要約しない。皆でやるのもgood！
- **様々な道具に習熟し活用しよう**
 - クリップボードにA4紙とカラーマーカー、KP法（紙芝居プレゼン）
 - ポストイット、模造紙、ホワイトボード、えんたくんと用紙
 - オンラインでも、zoomホワイトボード、Googleスライド、Miroなど
- **個人で書いて、見せながら共有も**
 - 自己紹介シート、ライフヒストリー曼荼羅、つながりマップ、IQC

マーカーでキーワードを「見える化」しよう。誰が書いてもOK

高橋 謙一
127422

講師

相模原市
校



若人

さがる

改善に向けて

ライオン
他人の目
をやる
どう目覚めさせ
たいのか?

講師
のライオン

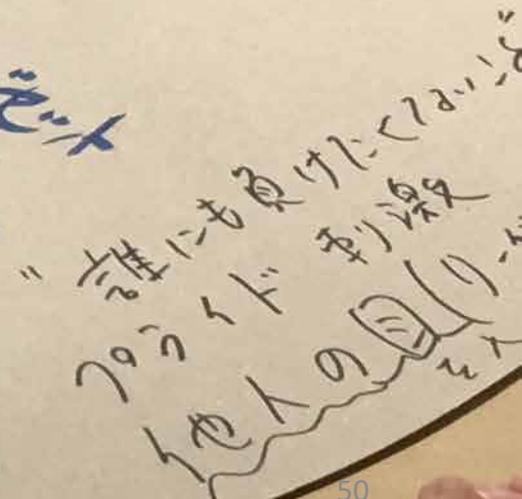
やる気がない学生
をどう目覚めさせようか?

プライド

を刺激

— 向上心

マインドセット
を強化
コンテ



5の技：流れのあるプログラム・デザイン

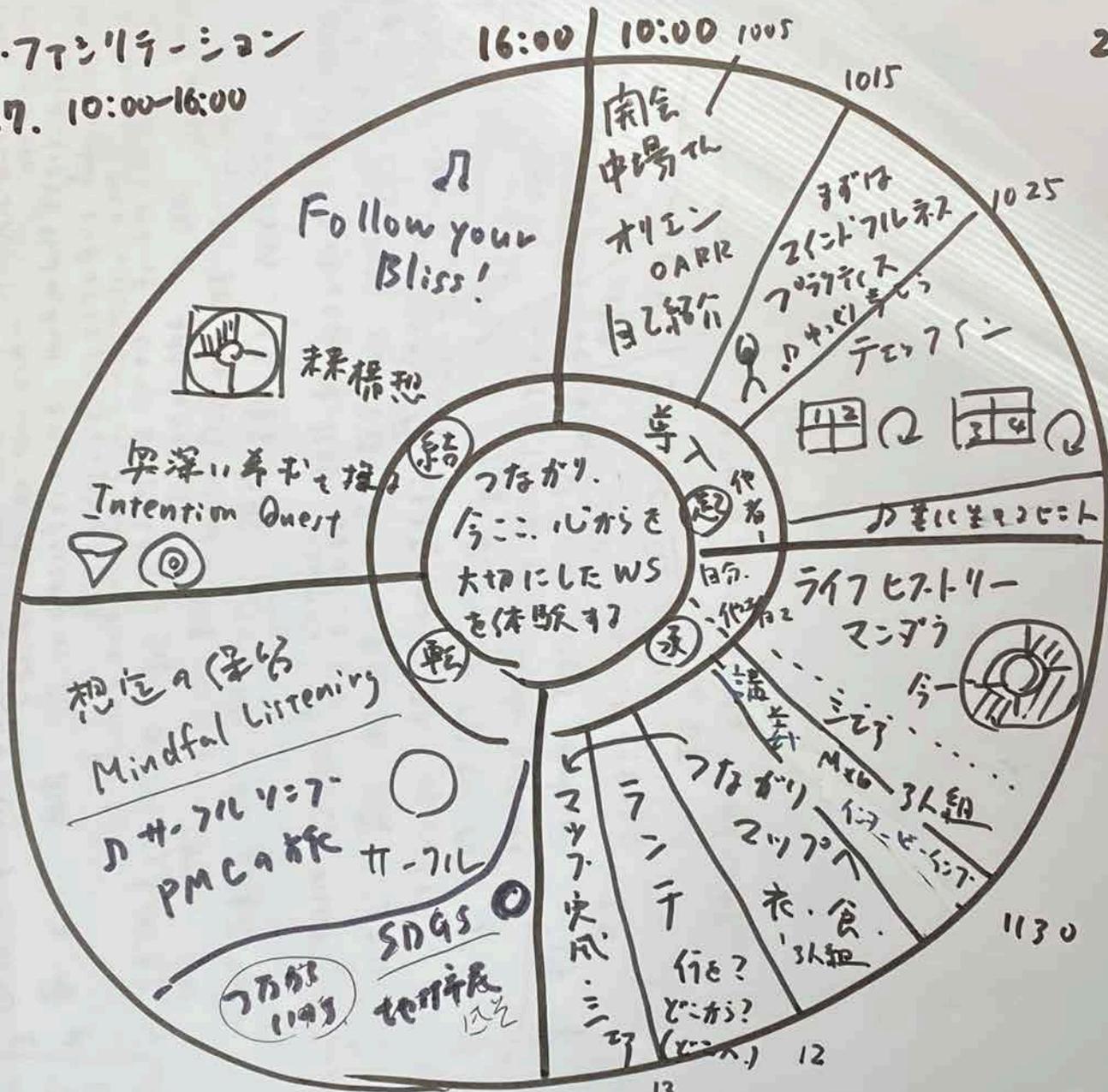
人の身体と心の自然をふまえた起承転結

- 生理的・心理的な自然に沿い、起承転結の流れを
 - 一人だけ、知らない場に来たら、最初は不安でしょ？
 - それぞれの生活や仕事のリズムを引きずってきている。
- 「関係の質」が成果をもたらす。急がば回れ
 - 関係の質→思考の質→行動の質→成果の質
- 初めが肝心、導入が大切
 - 場づくりと連動、おもてなし。一緒に場をつくるのも良い。
 - オリエンテーションのOARR
 - 目的・ゴール、大まかな流れ・プログラム、役割、参加の心得
 - 身体を動かす、音楽など

マインドフル・マシナリ-ション

Day 1: 11.27. 10:00-16:00

2022. 11. 26



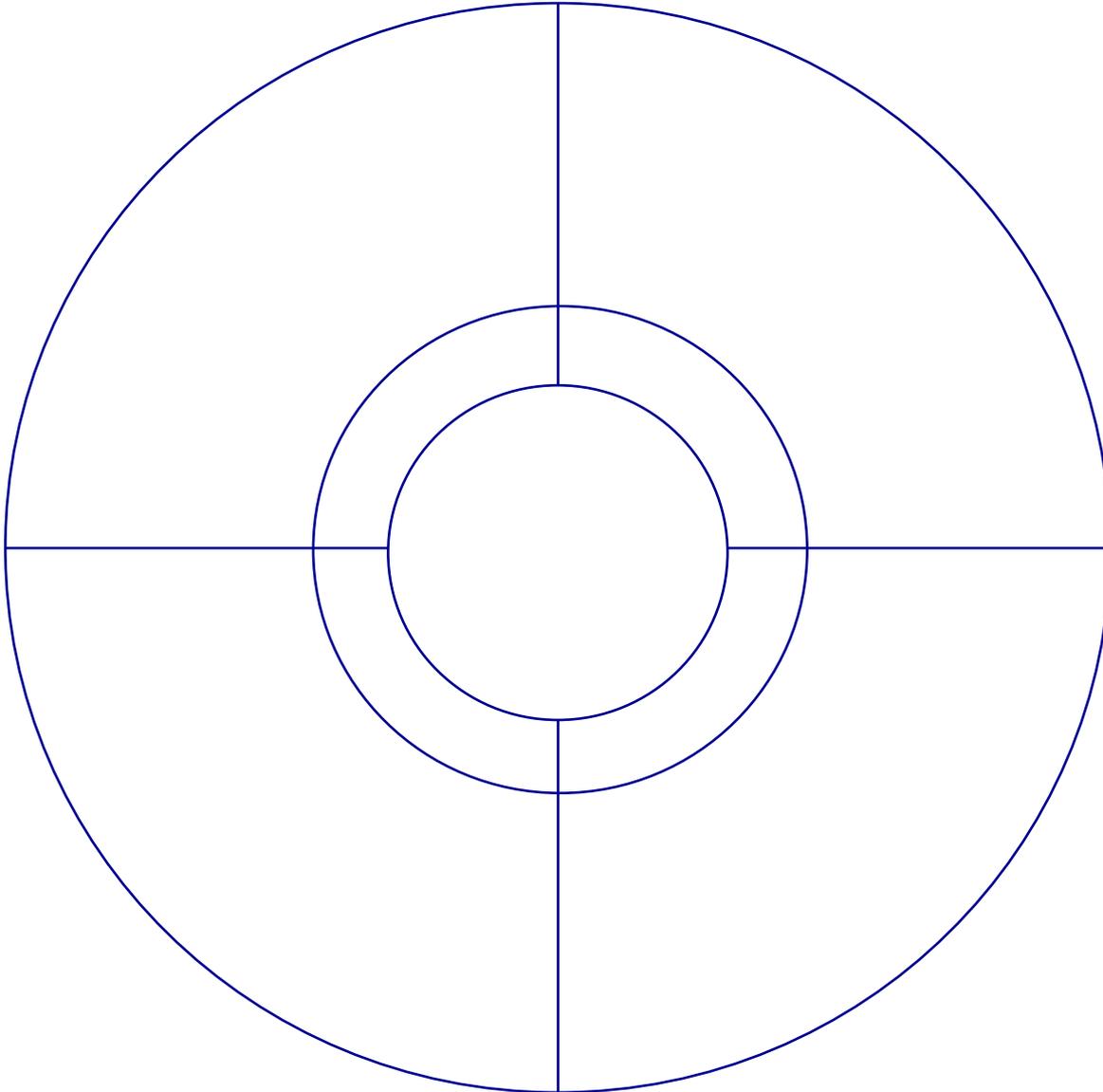
誰	期
誰	期

月 日

氏名：

学籍番号：

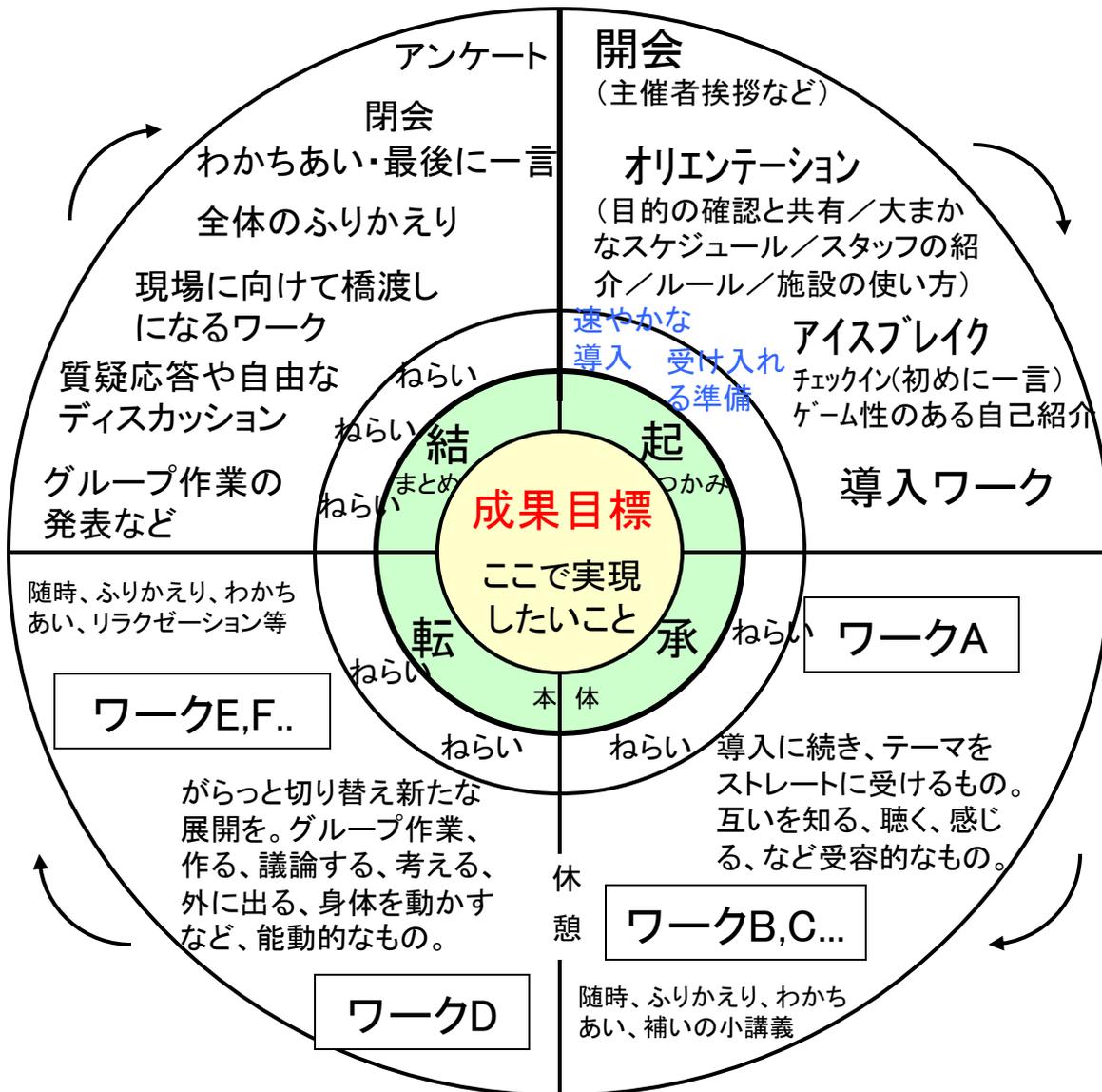
タイトル：



さあいよいよ具体的なプログラムをデザインだ。自由に発想しながら、現実的にまとめていこう！

【作業手順】

- まず、円を描き四つに分けて、右上から時計回りに起承転結に。
- 真ん中に「成果目標」など、ここで実現したいゴールを明確に。
- やってみたいワーク(作業、エクササイズなど)を、思いつくところからどんどんメモする。書き足したり、順番を入れ替えたり、あれこれ自由に全体の構成をデザインしていく。
- 「起」や「結」には押さえるべきポイントがある。その項目に沿って、具体的にやることを考えてメモ。
- 「承」は「起」を受け、素直にテーマに向けて展開していくもの。なるべく身近で感覚的なもの、よく聴いたり感じたり受容的なもの。
- 「転」はがらっとモードを変えて展開。受身から能動へ、頭から全身へ、など転換の中で新たな気づきへ。
- 各パートに時間を割り振り、全体の時間の中で詳細を調整していく。



ランチタイム

昼食を食べる瞑想で

1220-1330

第二日（10/30）アジェンダ

10:00-15:30+放課後

- 1005 オリエンテーション
- 1020 全員チェックイン
- 1030 ふりかえりシートから
- 1115 ファシリテーションの基礎スキル5つの技
- 1220 お昼休み（食べる瞑想）
+ 自主企画のプログラムデザイン
- 1330 各自のプログラムシェア
- 1415 質疑応答
- 1445頃 プチ・マインドフルネス
- 1500 クロージング
- 1530 終了。（→放課後へ）

基本は四人組で、えんたくんを囲み、書きながら話し合う。

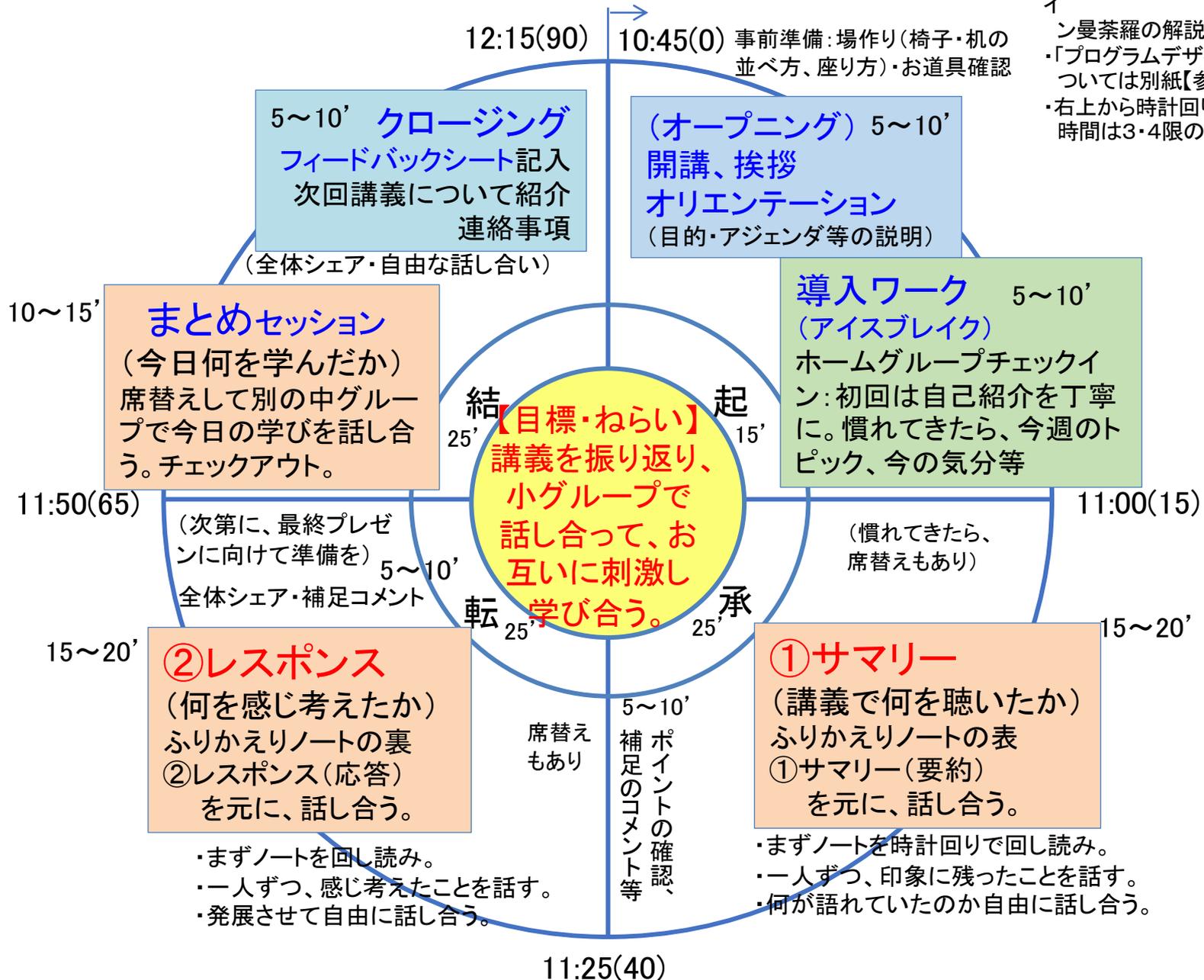


東工大立志プロジェクト「少人数クラス」基本進行案

プログラムデザイン 曼荼羅

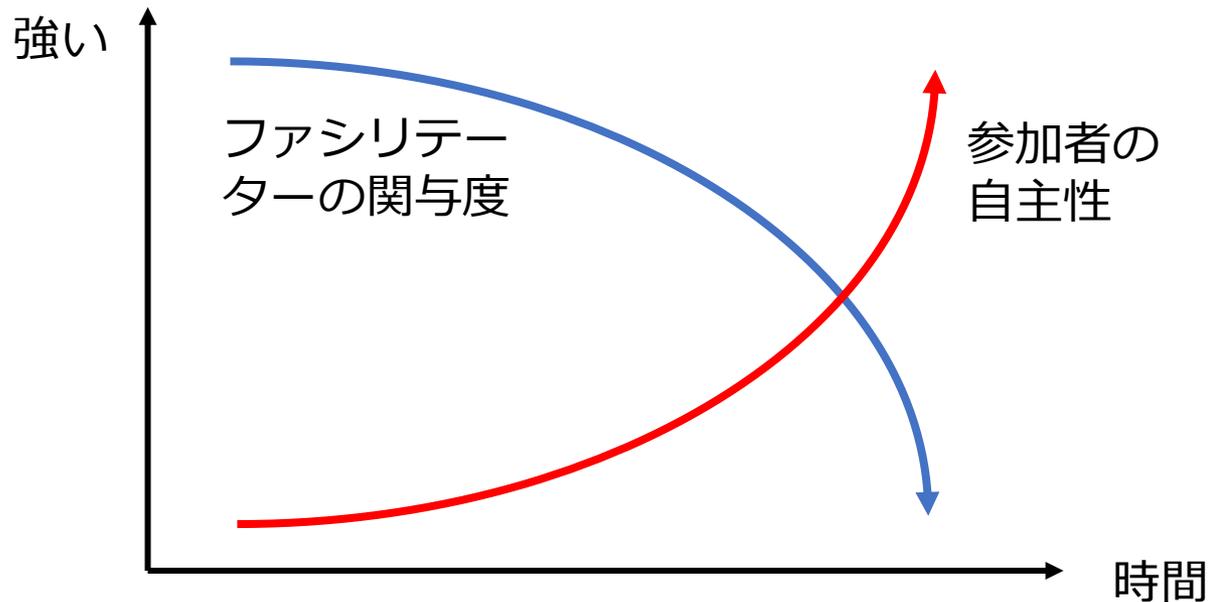
2016.2.22 中野民夫

- ・詳細は、別紙「プログラムデザイン 曼荼羅の解説」参照。
- ・「プログラムデザイン 曼荼羅」については別紙【参考】基本参照。
- ・右上から時計回りにご覧下さい。時間は3・4限の場合の例。



対話と笑顔で皆が生き生きする参加型の場 〈まとめ〉

- **最初は丁寧に場づくり、徐々に信頼し委ねる。**
 - **→自分たちで一緒に創るって、楽しい！**



「プログラムデザイン」シェア 1340-1415

- 皆さんの企画、どんな感じですか？
- まずはどんな企画をしているか、一言紹介を
- 計10分程度

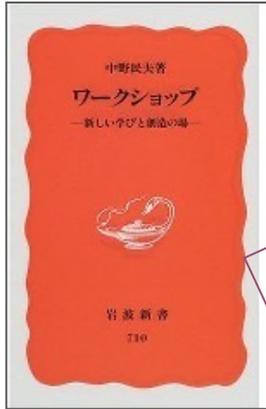
- 詳細は3-4人組くらいでシェアし合いますか
- 回っていくので、必要なら捕まえてください
- 20分程

ファシリテーションのスキルとところろ なんでもQ&A

1415-1445

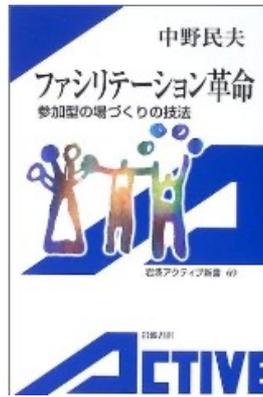
- どんなことでも
- ストレートに答えないかもしれませんが
 - 縦の線の強化は、ワークショップとしては×

主な著作



18刷!

ワークショップ
新しい学びと創造の場
(岩波新書、2001)



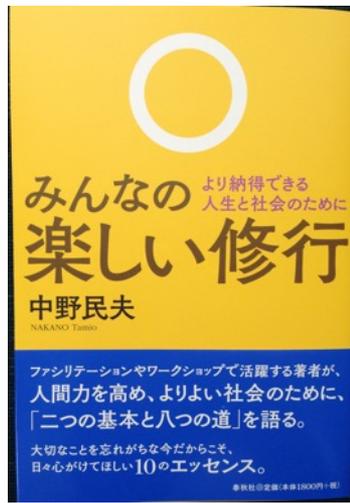
9刷!

ファシリテーション革命
参加型の場づくりの技法
(岩波アクティブ新書、2003)
*現在、電子出版のみ



8刷!

ファシリテーション
実践から学ぶスキルとところ
(共著、岩波書店、2009)



みんなの楽しい修行
より納得できる人生と社会のために
(春秋社、2014)



スピリチュアリティと教育
(共著、ビイング・ネット・プレス、2015)



2刷!

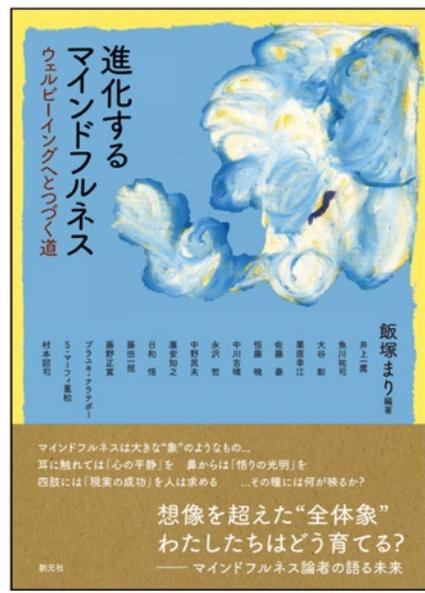
ファシリテーションで大学が変わる
(三田地真実後共編著、ナカニシヤ、2016)



6刷!



2刷!



2刷!

学び合う場の作り方

— 本当の学びへのファシリテーション
(岩波書店2017)

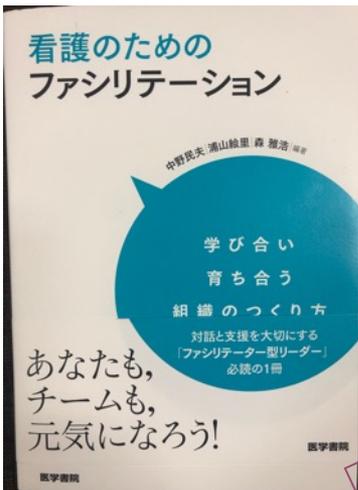
2020年

えんたくん革命

1枚のダンボールがファシリテーションと対話と世界を変える
(川嶋直と共著、みくに出版2018)

進化するマインドフルネス

ウェルビーイングへとつづく道
(飯塚まり編、共著、創元社2018)



2刷!

看護のための
ファシリテーション
学び合い育ち合う組織の作り方
(中野民夫・浦山絵里・森雅浩著、医学書院、2020)



新・大学で何を学ぶか

(上田紀行編著、岩波ジュニア新書、2020)
* 東工大リベラルアーツ研究教育院の14人の先生たちの共著



新刊

描いて場を創るグラフィック・レコーディング
(有廣悠乃偏重、学芸出版社2021)
* 若手34人の実践者の共著

プチ・
マインドフルネス
実修

創造的な対話のための
マインドフルネス

「会話」と「対話」と「議論」は違う

勝ち負けや正解を競う議論よりも、**創造的な対話を**

- **「会話」** (conversation)
 - 特定の目的や結論のない、おしゃべり、雑談。
 - 社交や情報を得る上で重要。オンライン時代にその価値がクローズアップ
- **「議論」** (discussion)
 - 元々は、どちらの意見が正しいか、**正解**を競う傾向。
 - **勝ち負け**がある（典型例はディベート）。**結論**が求めらがち。
- **「対話」** (dialogue)
 - 特定のテーマについてきちんと向かい合って話し合うこと。二人には限らない。
 - **勝ち負けはなく、新たな発見や創造につながる創造的な営み。**
 - 但し率直に語るが自分の意見に固執しない「**想定**の**保留**」が重要！（D.ボーム）
 - →ここに**マインドフルネス**（今ここありのままへの気づき）が必要！
 - 自分の枠、認知バイパスに気づき、判断・評価を控え、寛容・思いやりへ

マインドフルネス・プラクティス（実修）

- 調身 : まず身体を調える
- 調息 : すると息が調う
- 調心 : そしてようやく心も調う

1. ゆったりと立ち、足の裏を感じ、地に足をつける。
2. ゆっくり背伸び、天地の間の柱になるイメージで。
3. 手をお腹と胸に当て、ありのままの呼吸を感じる。
4. 自分の中で起こっている様々なことにただ気づく。

クロージング

1510-1530

“Follow your bliss!”

気になることについていこう

Joseph Campbell

ジョゼフ・キャンベル

より納得できる自分と社会のための

2つの基本と8つの道 基本①

『みんなの楽しい修行』（中野著、春秋社、2014）

ジョーゼフ・キャンベル
神話学者

“Follow your bliss!”

自分の至福を追求しなさい！

『神話の力』（早川書房）ビル・モイヤーズとの共著



<中野流意識>

→自分の至福についていこう（CDタイトル）

→気になることについていこうよ

□至福の追求

キャンベル：無上の喜びを追求したことのない人間。世間的には成功を収めるかもしれないが、まあ考えてごらんなさい--なんという人生でしょう？

自分のやりたいことを一度もやれない人生に、
いったいどんな値打ちがあるでしょう。

私はいつも学生たちに言います。きみたちの体
と心とが欲するところへ行きなさいって。これ
はと思ったら、そこにとどまって、だれの干渉
も許すんじゃないってね。

モイヤーズ：

私たちが各自がしなければならない旅とは、先生がおっしゃる「魂の高い冒険」とは、どういうものでしょう。

キ：

私が一般論として学生たちに言うのは、

「**自分の至福を追求しなさい**」ということです。

自分にとっての無上の喜びを見つけ恐れずにそれについて行くことです。（中略）

モ：そう考えてくると、私たちはプロメテウスやイエスのような英雄と違って、世界を救う旅路ではなく、自分を救う旅に出かけるんですね。

キ：しかし、そうすることであなたは世界を救うことになります。 いきいきとした人間が世界に生氣を与える。 これには疑う余地がありません。生氣のない世界は荒れ野です。

人々は、物事を動かしたり、制度を変えたり、指導者を選んだり、そういうことで世界を救えると考えている。ノー、違うんです！

生きた世界ならば、どんな世界でもまっとうな世界です。

必要なのは世界に生命をもたらすこと、そのためのただひとつの道は、自分自身にとっての生命のありかを見つけ、自分がいきいきと生きることです。

「生きた世界」って？

中野の解釈：

人がそれぞれの可能性を存分に花開かせ、生き生き(alive)している世界。おかしいことにはおかしい、辛い時は助けてっ
て言える。

人が率直にありあえる社会。

→これは「イデオロギー」を超えている！

「〇〇が正しい！」と人は正しさを競って戦ってきた。

→「必要なのは世界に生命をもたらすこと、そのためのただひとつの道は、自分自身にとっての生命のありかを見つけ、自分がいきいきと生きること」→そーなんだ！ そうだよね！

で、あらためて「至福」って何？

- “bliss” = 「無上の喜び」「至福」
 - →「頭ではなく、心と身体の奥底が歓ぶこと」
 - →生命力がみなぎる、生命が輝くこと(alive)
 - →いのちが滾(たぎ)ること
- それは、楽しく楽なことだけではない。
 - 至福の追求は、端的な欲望の充足ではもちろんない。
 - 人は試練を経て成長する。試練や逆境を受けて立ち、「なにくそ」と頑張ることも、至福。
 - 「気になること」「ほっとけないこと」を手放さず、向き合い、ついていくことも、至福。
 - NGOや社会起業家、スポーツ選手、研究者、アーティスト・・・
 - 「関係性」の中に至福もある。自ずと「我」を超え自利から利他へ。

“bliss”の元は“ananda”

- サット・チット・アーナンダ：私たちの本質
 - 存在、意識、至福
 - キャンベル：サットもチットもわからんが、至福ならわかる
- ヨーガで(京都TAMISAのYoko先生)
 - 人間は5つの殻（層）でできている。
 - ①通常の肉体、②気の流れる身体、③表層意識、④深層意識、そして、⑤その奥に何かあると思います？
- それが“Ananda(アーナンダ)”：至福、光
 - 求めているものは、外にはない。
 - 本来、私たちは至福そのもの、光そのもの、喜びそのもの。本来の輝きを思い出せれば、もう大丈夫！
- 「**あー、なんだ、そうだったのか！**」

Ecology と Spiritualityの基盤

みんな地球の子どもたち、天地創造の最前線

- 「みんな地球の子どもたち」 （北米先住民の世界観）
 - “We are all children of the earth”.
 - 私も、あなたも、彼も彼女も、動物たちも、植物も、生きとし生けるもの、みんな地球の生態系の子どもたち。
- 私たちは、137億年の宇宙の展開の最前線。
 - ビッグバンから始まった宇宙の悠久たる進化の最前線を、今、私たち一人ひとりが張っている。
 - それぞれがやっていることが天地創造The Creation。
 - 一人ひとりの、のびのびしたユニークな展開を、宇宙はきっと喜んでくれる！それがcreative！

気になることについて行こう (Follow your bliss!)

2018.5 詩・曲：中野民夫

1.好きなこと、やればいい
でもそれなかなか難しいよね
まわりの世界に合わせるうちに
やりたいことすらわからなくなる

でも大丈夫、本当は知ってる
みんな地球の子どもだから
一人ひとりがのびのびやれば
僕らを生んだ宇宙も喜ぶ

* 自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス。シー

2.春のきざしに花ほころんで
緑がまばゆく目覚めるように
考えるより、いのちのままに
カラダとココロが歡ぶ方へ

外に向かって頑張るよりも
内なる気配について行こうよ
僕らは宇宙の最前線
やることすべてが天地創造

* 自分の至福について行け
フォロー、ユア、ブリス
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリス。シー



生きてるうちに

2017年2月15日
地球市民村仲間の計報に接して
作詞・作曲：中野民夫

1)
C G Am Em
生きてるうちに 精一杯 がんばろう
F C Dm7 G7
がんばり尽くせばひとつに溶けて楽になれるから
生きてるうちに 精一杯 楽しもう
きつといつか そのうちにでなく 今ここで
生きてるうちに 精一杯 歩こうよ
小さな一歩 積み重ねれば 遠くまで行ける
生きてるうちに 精一杯 学ぼうよ
知れば知るほど 奥が深いよ この世界
*
Am Em Am Em
たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと
F G F G C
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう

2)
生きてるうちに 精一杯 笑おうよ
おなか抱えて 笑いに笑って 涙が出るまで
生きてるうちに 精一杯 泣きましょう
涙がなければ たましいに虹は 見えないから
生きてるうちに 精一杯 怒ろうよ
身近な人やささいなことより 社会の不正義に
生きてるうちに 精一杯 愛そうよ
愛だの恋だの恥ずかしいけど みんな大好きさ
*
たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう
* *
生きてるうちに 精一杯 歌おうよ
みんなで一緒に 謳い踊れば ラーラーラー
ラー
(ラーラでもう1回～数回)