

TALL.443 (リーダーシップ教育院 幅広い教養科目)  
マインドフルネス for リーダーシップ  
第2回: ヨーガと瞑想

2022.10.11 @ W9-716  
リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授  
中野民夫

[tamio.nakano@me.com](mailto:tamio.nakano@me.com)

# 講義の概要とねらい

- 世界中で注目を集めている「マインドフルネス」の基礎を、体験を通して理解し身につける。
- まずは忙しい毎日の中で立ち止まり、今ここのありのままを評価・判断なしに認めていく態度を養う。
- また、相互に依存しあっている世界に気づき、自分と他者を大切にする思いやり、コンパッションを養い、これからの人生や専門やリーダーシップに活用できることを目指す。

# 授業計画

(様子に応じて変更します)

- 1) 10/4 : **オリエンテーション** : なぜリーダーシップにマインドフルネス?か。  
マインドフルネス(M)とは。調身・調息・調心の実習。
- 2) 10/11 : **YOGA体験** : 意識を内側に向ける練習 (\* 服装注意)
- 3) 10/18 : Mの**日常への応用**。呼吸。食べる瞑想、歩く瞑想。  
– テイク・ナット・ハンのテキストなどで知的に理解
- \*10/25は金曜授業のため休み
- 4) 11/1 : マインドフルな**聴き方・話し方**の実習。  
対人コミュニケーションなどへの応用
- 5) 11/8 : **万物の相互依存性**、深いつながりの理解。  
自分も他者も大切にするコンパッションへ。
- 6) 11/15 : **ジョアン・ハリファックス**老師の世界 :  
AWARE/GRACEプログラムの概要、共感し動かずにはいられないコンパッション
- 7) 11/22 : **行動するマインドフルネス**  
**最終レポートを元に**、全体の総まとめ : ふりかえりグループシェア

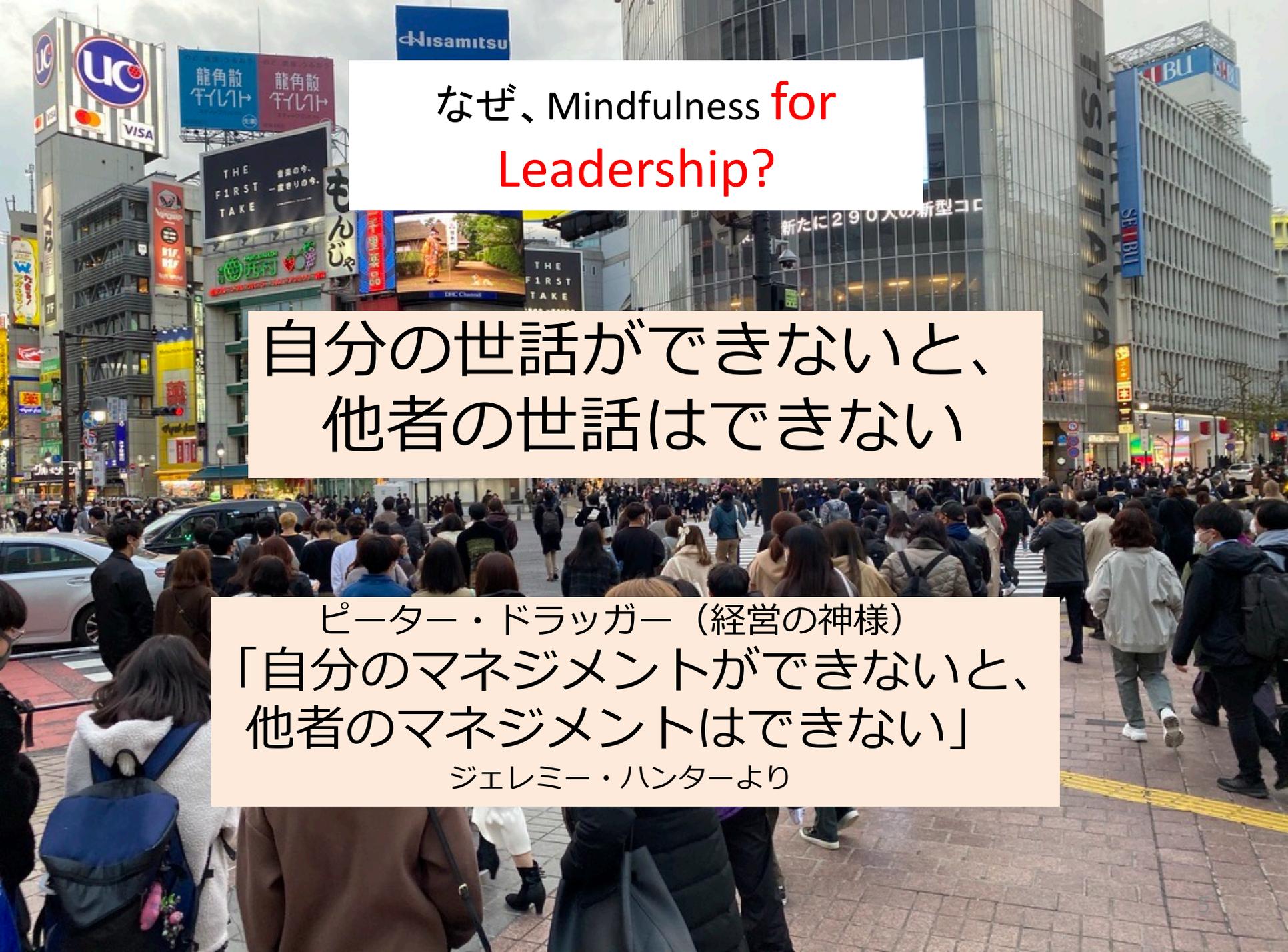
はじめに

こちらに余裕がないと、野の花は見えない

**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!



なぜ、Mindfulness **for**  
**Leadership?**

自分の世話ができないと、  
他者の世話はできない

ピーター・ドラッカー（経営の神様）  
「自分のマネジメントができないと、  
他者のマネジメントはできない」

ジェレミー・ハンターより

「今ここ」に立ち止まって  
深く観る。  
ありのままを no judgement で

屋久島湯泊の海中温泉。  
ここに大の字で浮くのが、  
中野の究極のリラックス

マインドフルネスは知識ではない



Practice実修が欠かせない

# 第2回アジェンダ

7/8限 15:40-17:20

- 1540 : オリエンテーション
- 1545 : チェックイン
- 1555 : 三二解説
- 1600 : 「ヨーガと瞑想」体験
- 1715 : ふりかえり、FBシート記入  
– 1720終了

# 第1回

## マインドフルネス・プラクティス

- 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

ゆったりと立ち、足の裏を感じ、ゆっくり背伸びして、天地の間の柱に。手をお腹と胸に当てて、ありのままの呼吸を感じ、自分の中(身体、感覚、感情、思考)で起こっていることに気づく。

瞑想＝「何も考えない」ではなく、今ここで起こっているありのままを知る。マインドフルネス:今このありのままへの気づきを養う。  
先週は、そこから食べる瞑想、歩く瞑想へ。

# 先週10/4のフィードバックシートから

- 自分の呼吸や身体の感覚を感じることは普段行わないし、忘れていたことだった。意識してやると、息苦しい瞬間も。
- 体全体に意識を向けると、それまで気づかなかった体の調子を感じ取れるようになった。
- 徐々にゆっくりと身体を動かして、体の隅々を点検できた。姿勢が歪んでいることや呼吸が早いことに気づけた。
- マインドフルネスはリラックスだと思っていたので、実践した後、思っていたより身体が疲れて驚いた。
- 呼吸、特にお腹の動きを感じた時にはったとした。自分の身体は静止しているのに、お腹はこんなにも動いているのかと。
- 授業が始まったときに、ここは守られた場所なんだなあと思って、ちょっと泣きそうになった。

# まずは、チェックイン

「どんな人がどんな思いでここに？」を共有

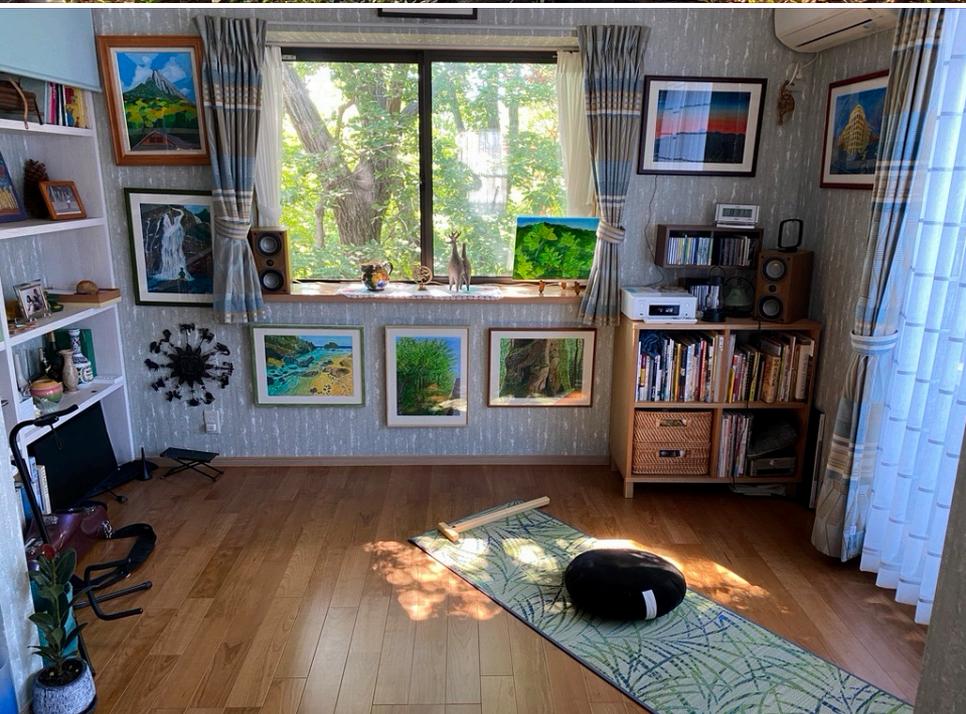
- お互いの様子を一言ずつ。
  - 1) お名前
  - 2) 今の気分 How do you feel now?
  - 3) 先週の学びその後 (宿題: 今ここ、呼吸)

今日は、伝統的なヨーガで、  
身体と呼吸を調え、心の働きを鎮めます。  
自分自身の身心を内側から感じてみます。

自律神経（交感神経・副交感神経）の  
バランスを調える。

# Yoga歴

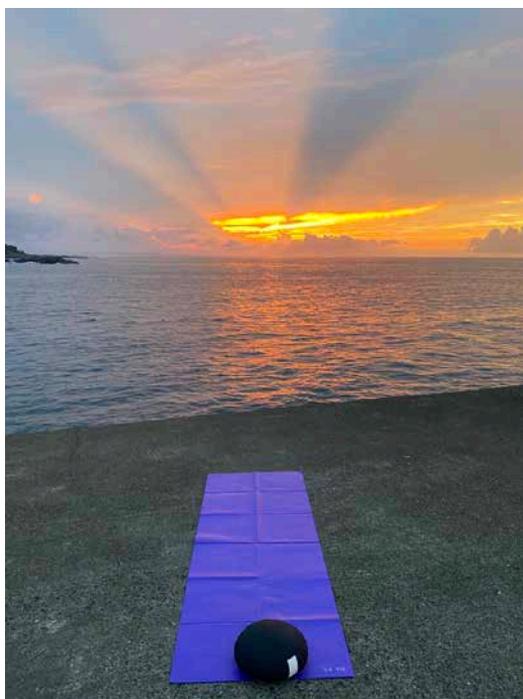
- ヨガは1977年、大学の見田宗介ゼミで初体験
  - その後、太極拳・気功法、野口整体、ダンスなど身心技法遍歴
- 忙しい博報堂時代も朝の太陽礼拝スーリヤナマスカルだけは
  - 今日、覚えたらきっと一生の財産になりますよ。
- 京都（2012-15）至福生活で深める。
  - 同志社。鴨川日の出散歩。TAMISAでヨガ、料理、音楽。
- 東京（2015-20）**まいあさ瞑想：向井田みお先生**  
(7:00-8:30@代々木UTL)
  - ハタヨガ+呼吸法+瞑想+「ヨーガ・スートラ」
    - 2015.9.2から毎朝7時から約100分、5年弱、平日はほぼ毎日通った。
- コロナになってからは自宅などで。朝日に向かって。
  - 20分から100分くらいまで、適当に楽しんでます。



京都、そして  
武蔵野で



屋久島で



# Yogaとは

『ヨーガスートラ』（パタンジャリ）第1章の冒頭

- ヨーガスチッタ ヴルッティ ニローダハ
  - ヨーガとは、考えの動きを静かに収めることです。
- タダー ドラシュトウス ソヴァルーパーヴァスターナン
  - （心が静まる時）人は変化を観る存在である自分の真実に至ります。
- ヴルッティサールッピャ ミタラッター
  - 考えの動きをニローダ（ケアすること）しないと、本当の自分を考えと混同し、人は苦悩するでしょう。

# 緊張と弛緩を繰り返す： 交感神経と副交感神経のバランスを調える。

- **自律神経**：  
循環器、消化器、呼吸器などの活動を調整するために、24時間働き続けている**神経**。
  - 体の活動時や昼間に活発になる**交感神経**と、  
安静時や夜に活発になる**副交感神経**がある。
- **交感神経**：闘争と逃走の神経と呼ばれるように、  
激しい活動を行っている時に活性化
- **副交感神経**：交感神経系と対称的な存在で、心  
身を鎮静状態に導く

# ムーラバンダ

## 骨盤底筋群（身体の底を支える貴重な筋肉群）を締める

骨盤底筋は、図1のように骨盤の底（下部）にある筋肉で、下から骨盤内臓器を支え、排尿、排便のコントロールの役割を行っています。単独で動かず横隔膜、多裂筋、腹横筋といったインナーユニット（図2）全体で働きます。このインナーユニットは体幹の回りをコルセット状に包んでいる深層の筋を指し、腹圧を調整し体幹の安定性に関与しています。骨盤底筋体操を行う際、このインナーユニット全体を意識してトレーニングすることが大切です。

図1

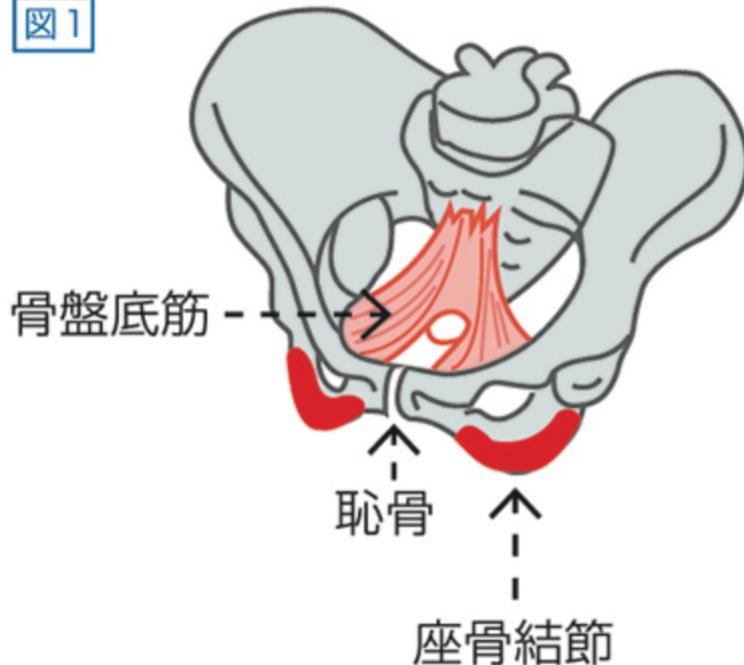
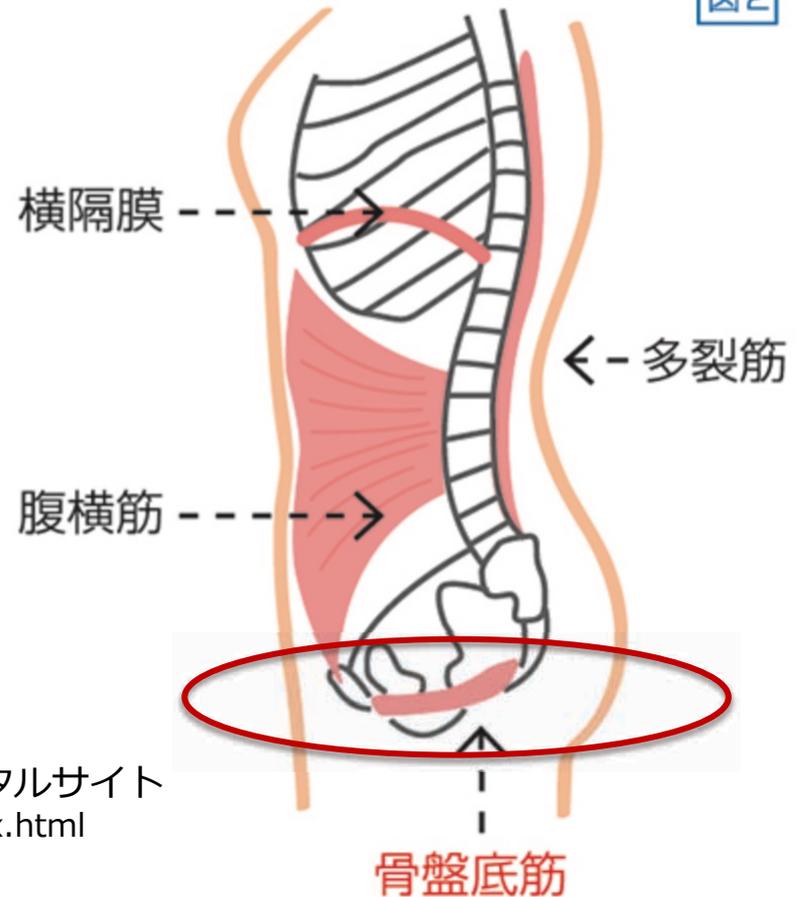


図2



# さあ、やってみましょう。

- Yogaの心得
  - 「**比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**」
  - 自分自身のありのままを、内側から丁寧に感じてみよう。
- 床にゆったり寝転べるように準備
  - 最初は立って太陽礼拝。後は、横になって。
  - 最後座ります。座布団も用意。
  - 後半身体が冷える可能性あり。羽織るもの。
- 眠ってしまっても、ま、いいですよ。

# Yoga Practiceメモ

- 立つ。少し伸び。太陽礼拝、2回
- 完全弛緩のポーズ。漸進的relaxation。緊張・弛緩。
- 片足上げ、両足上げ。肩逆立ち。鋤のポーズ。
- 魚、ひねり。橋、骨盤底、抱える。うつ伏せに。
- 反り：弓、スフィンクス、ウサギから座って、山、肩甲骨に触れ胸広げる、前屈、左右ひねり
- 浄化法：カパラバティ、呼吸法：片鼻呼吸（ナーディシュツディ）、ウジャイなど
- 瞑想：jabaオーム・イーシャーヤ・ナマハから
- 最後：オーム・シャンティ、シャンティ、シャティ

# オーム イーシャーヤー ナマハ (自然の摂理)

まいあさ瞑想(向井田みお先生)のマントラ  
曲と歌詞:中野民夫 2015年11月

C F G C  
オーム イーシャーヤー ナマハー

C Dm G7 C  
オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム 自然の 流れの ままに

オーム いのちの あふれる まま

オーム 自然の 流れの ままに

オーム ひかりの 輝くま

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム わたしは わたしの あるがまま

オーム あなたは あなたの あるがまま

オーム わたしは わたしの あるがまま

オーム みんなは みんなの あるがまま

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム 自然な 呼吸のま

オーム 静かで 揺るがぬ

オーム 自然の 摂理のま

オーム 歩いていく 強さを

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム シャンティ シャンティ シャンティ

へー

# Yogaについて（確認）

- 『ヨーガスートラ』（パタンジャリ）第1章の冒頭
- ヨーガスチッタ ヴルッティ ニローダハ
  - ヨーガとは、考えの働きを静かに収めることです。
  - （心が静まる時）人は変化を観る存在である自分の真実に至る。
- 「緊張」と「弛緩」を繰り返し、調える：
  - 交感神経と副交感神経のバランスを調える。
- 骨盤底筋群を絞める練習（ムーラバンダ）
  - 身体の底（生殖系・排泄系）を支える貴重な筋肉群
- 比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に

# 向井田みお先生の「ヨガ哲学」より

<https://underthelight.jp/pages/yoga-philosophy>

- どんな経典もYOGAでは、ただ1つのことを言います。それは、“苦悩から自由になるために人はどうすればいいか？”ということです。(中略)
- 苦悩の原因と人間の心のメカニズムをYOGAの古典は、まるで現代心理学や認知行動学のように明らかにしています。
- 古典経典からみれば、**心の苦しみを生む原因は5つ**あります。1つは、自分を知らないという無知。無知から間違った自我意識が湧き、自我から渴望と執着、嫌悪、そして恐れが生じます。これら5つの原因が人生を複雑にするというのです。
- YOGAは、まず苦悩に囚われ固くなった**体**を見つめ、**呼吸**がスムーズに流れるようにし、落ち着いて物事を見通すことができる**心**の状態を作り出す効率的な実践法を見せます。そして私たちの心がしがみつく考えの問題を、緩め、解放するのです。
- 伝統的なYOGAを学ぶということは、**不必要な苦悩から自由になり、明るく爽やかに生きるテクニックを身に着ける**ということです。

# 参考

- ヨーガ、実に多様です。
  - 興味が湧いたら調べて体験し、自分に合ったものを探そう。
- アンダー・ザ・ライト「向井田みお」先生
  - <https://underthelight.jp/pages/yoga-philosophy>
- 京都TAMISA（Yoko先生）
  - <https://tamisa-yoga.com>
- 淡路島サンアシユラム（Union Yoga児玉俊彦氏）
  - <https://unionyogajapan.com/acsess>

# How do you feel now?

## 今、どんな感じ？

- 一人ずつ、あるいは少人数グループで
- どんな気づきや発見、学びがありましたか？

# ふりかえり

- Googleフォームにも改めて記入
  - [https://docs.google.com/forms/d/19Y8IYhvuS6T1yS\\_UXzFFJoKWht303DvUXliOLIAUnxY/edit](https://docs.google.com/forms/d/19Y8IYhvuS6T1yS_UXzFFJoKWht303DvUXliOLIAUnxY/edit)
    - 今日の授業をふりかえって、どんな気づきや発見、そして学びがありましたか？
    - 少し静かに内面をふりかえって、書いてみてください。
    - 私へのフィードバックとして次からの授業づくりに役立てさせていただきます。





オーム、シャンティ・シャンティ・シャ  
ンティ  
ありがとうございました

# 美しく生きるヒント

2018.2.11@本然庵

1.  
きっとどこかで、もうずっと知ってたはずなのに  
つい反対のことばかり、やってきて疲れたよ  
人と比べて競い合って勝ったの負けたのと  
頑張らなきゃダメ、速くたくさんやらなきゃと

\*

**内側から、美しく強く生きるには  
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に  
内側から、美しく楽に生きるヒント  
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**

2.  
比べてしまうと、周りの人みんなすごく思え  
うらやんだり自分なんかダメだと落ち込んだり  
でも人には、人それぞれ苦節の歴史あり  
私は私だけしか書けない、物語つづろう

3.  
もっと頑張れ、努力すれば報われるはずと  
でも無理してると結局、長くは続かない  
楽しいこと、心地良いこと自然に続く  
好きこそものの上手なれって昔から言うよね

4.  
速く速く、できる奴は仕事速いよと  
目一杯走ってきたけれど、心にすきま風  
今この、ひとつひとつに気持ちを込めて  
ゆっくり丁寧に心ある道歩いていこう

\*

**内側から、美しく強く生きるには  
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に  
内側から、美しく楽に生きるヒント  
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**