

HiNet新春交流会

「ライフシフト人生100年時代、 自分らしく生きるための戦略」

2022.1.15

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

オープニング

頑張り屋の皆さんに

一曲お贈りしたく

大野さんと出会った京都ワコールスタディホールでの出来事から

- 「比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に」
- 「内側から美しく生きるヒント」
 - 元々、民夫流ヨガの心得。
- 京都の「内側から美しく生きる女性を応援する」場にゲストで行った時、何話そう？
 - そうだ、これを「人生のヒント」として話そう。
 - 終わってから、駆け寄ってくる女性が・・・
- 外から与えられた目標に向かって頑張るよりも、内発的な動機、本当にやりたいことに夢中になろう！ 試練や苦労も苦痛でなくなるから。

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

今日の流れ

15:00–17:30

- 1500 オリエン
- **1510 ライフヒストリー—曼荼羅**
 - 自分の人生を振り返る
- **1600 マインドフルネス実修**
 - 立ち止まって今ここにくつろぐ
- **1630 インテンションサークル**
 - 自分の「奥深い希求」(intention)を探る
- **1700 天職名刺づくり**
 - 残された人生を何に燃やす？天職を創ろう
- 1725 チェックアウト

ライフヒストリー 曼荼羅

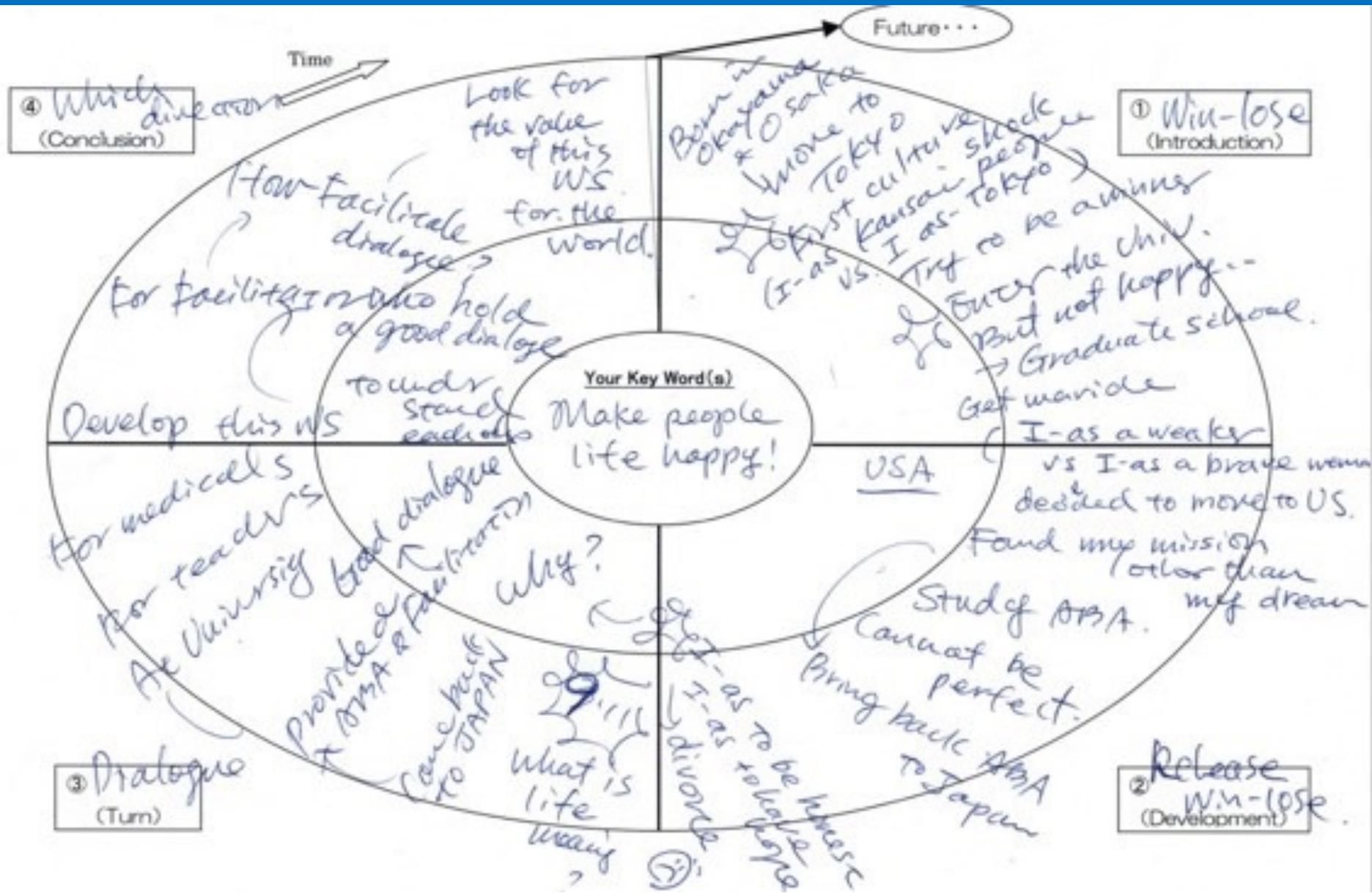
私はどこから来てどこへ？
自分自身とつながる①

ライフヒストリー曼荼羅ワークの流れ

1510-1600

- オリエン、説明：10分
- 個人ワーク：15分
 - ワークシートのプリントアウトでも、手書きの円でもOK。
- 小グループでシェア：20分

ライフヒストリー・マンダラ：人生の大きな出会い・出来事を振り返る (開発した三田地真実さんと国際学会でも発表)



「ライフシフト」

予想しえない偶発的な出来事

64歳の人生・キャリアの転機にまつわるエピソード

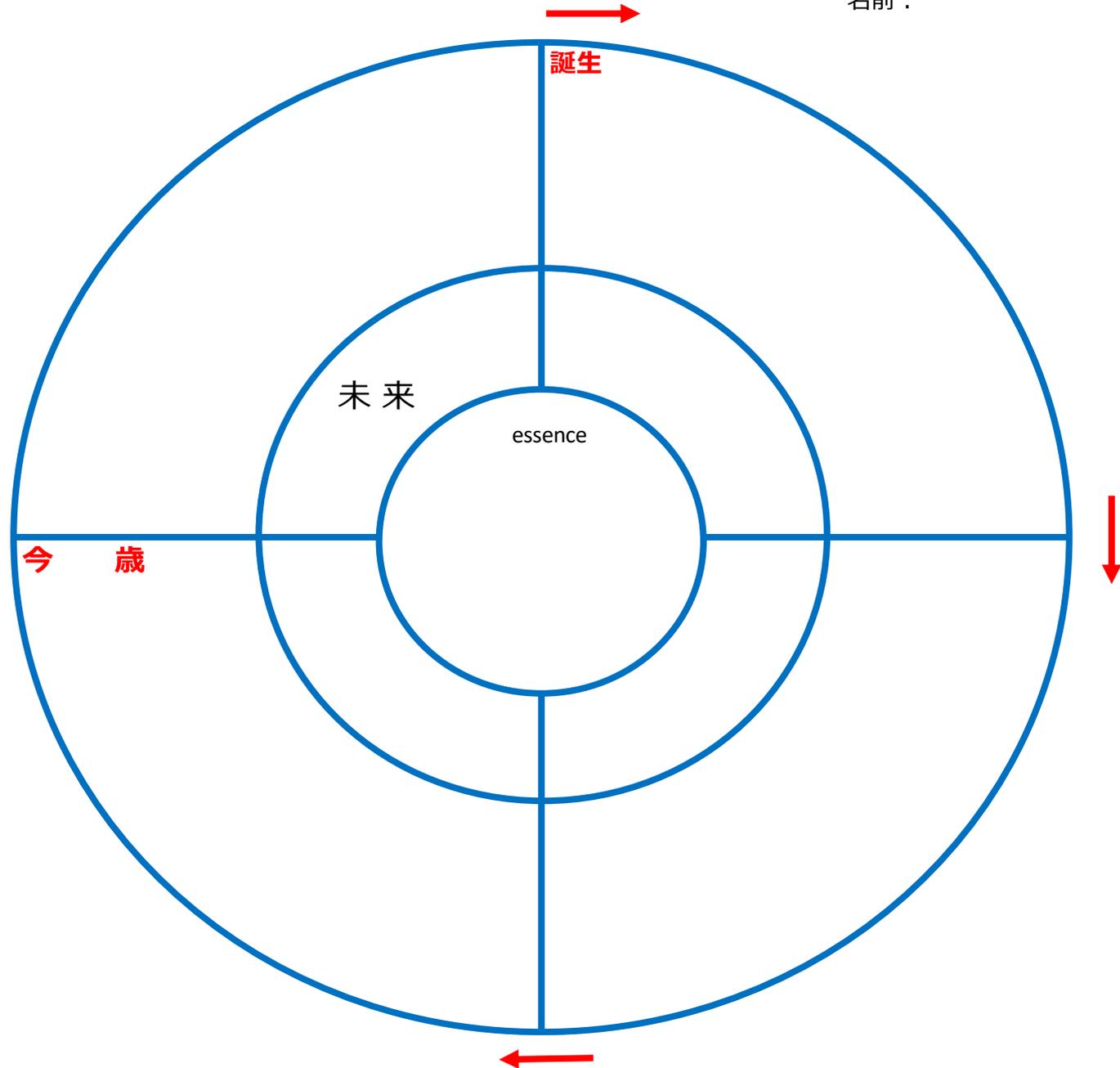
- 休学・旅へ 20歳
 - 1977年せっかく大学入ったのに1ヶ月でDrop out、休学・旅へ
- あえて浮き世の中へ、就職 24歳
 - 宗教学科、般若心経シロンで卒。浮世の中からの変革を目指し広告会社へ
- 休職・留学 32歳
 - 博報堂の営業からサンフランシスコのCIISへ。ODT、Organic?
- 本の出版 43歳
 - 会社辞めたくて！本気でWSと本を。禁酒。21世紀幕開けに。
- 博報堂で環境そして持続可能性の仕事
 - 97年環境フェス、01暮から05：愛知万博「地球市民村」、Social系
- 大学教員へ 54歳
 - 3.11のボランティアで東北へ。隣のテントの人に誘われ。一度京都に。
 - 早起きして鴨川散歩（一人修験道）、ヨガ、音楽、料理に目覚める
- CDを制作 61歳
 - 京都至福生活からオリジナルソングが！新年会でクラシックのプロに。
 - 絵を描き始める 62歳

ライフヒストリー曼荼羅

ワークシート (中野民夫2021)

年月日：

名前：



<全体の概要とワークの手順>

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出会い(人・本・出来事・体験)を、思い出し自由にメモする。

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)を表すキーワードを。

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。

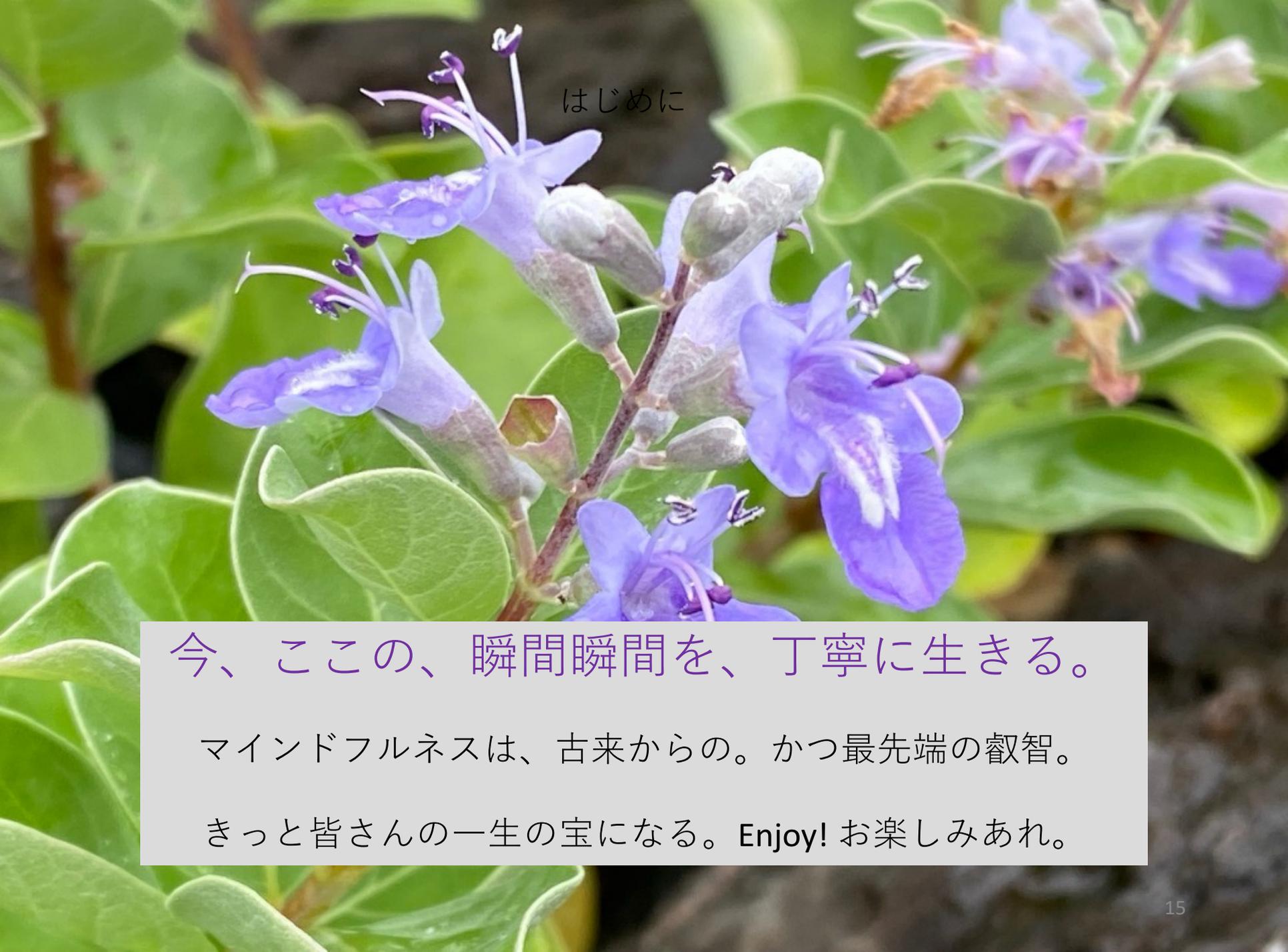
*注意点：あとで小グループで見せ合って話すが、人に話したくないことは隠すか見せずに話そう。

小グループでシェア

- 3人組くらいで
- 20分
- まず顔合わせ。名乗って挨拶、まず一周。
- それから交代に3分以内で、概要とやってみて気づいたことのポイントを話す。
 - 具体的な内容の詳細に入る時間はあまりない。
 - シートは見せても見せなくても良い
- 終わったら自由に質問し深めあおう。

マインドフルネス プチ実修

今ここに立ち止まる

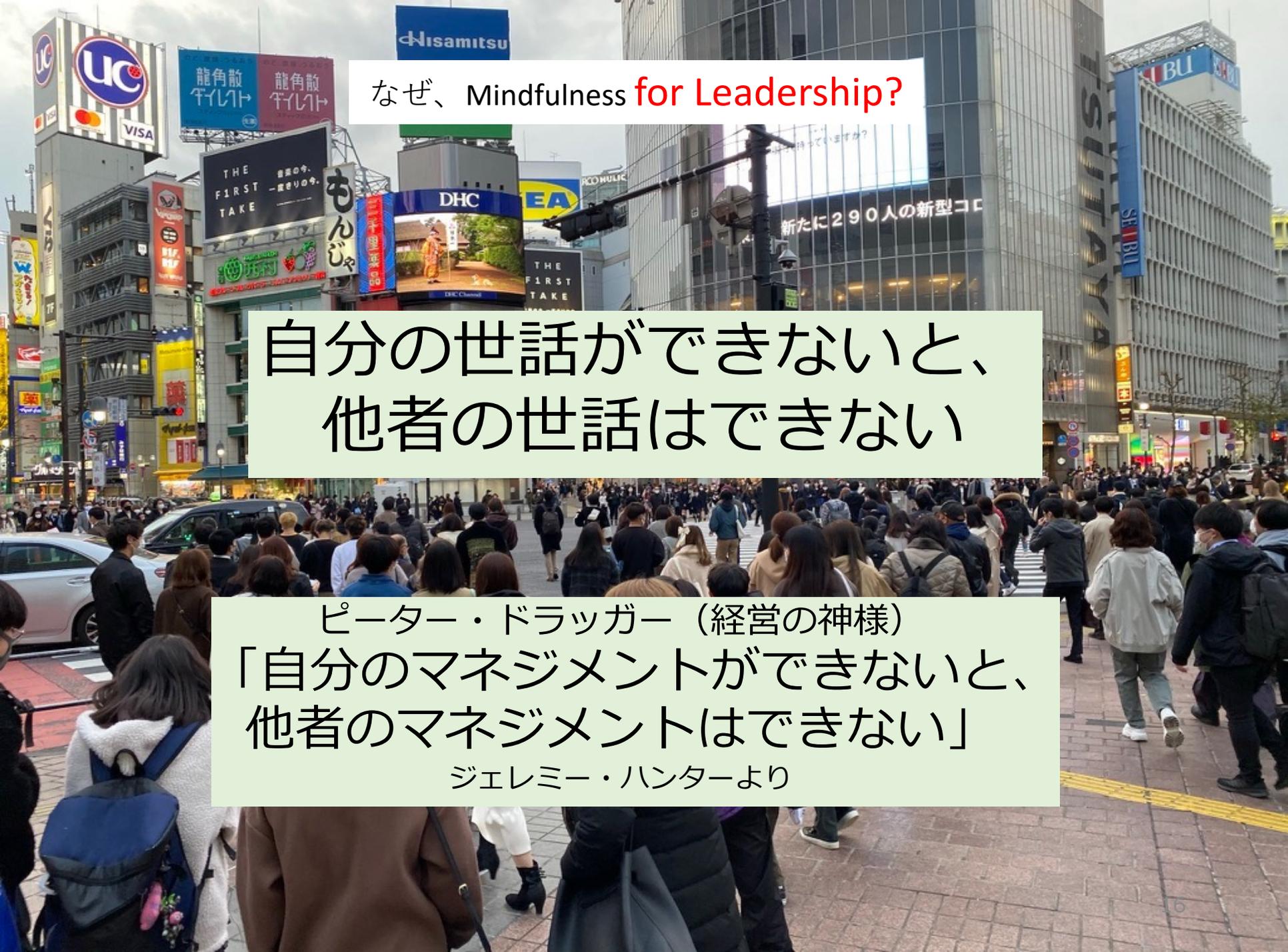
A close-up photograph of a flowering plant with vibrant purple flowers and lush green leaves. The flowers have a tubular shape with five petals and prominent stamens. Some buds are visible, partially covered in protective papery bracts. The background is softly blurred, showing more of the plant's foliage.

はじめに

今、ここの、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! お楽しみあれ。

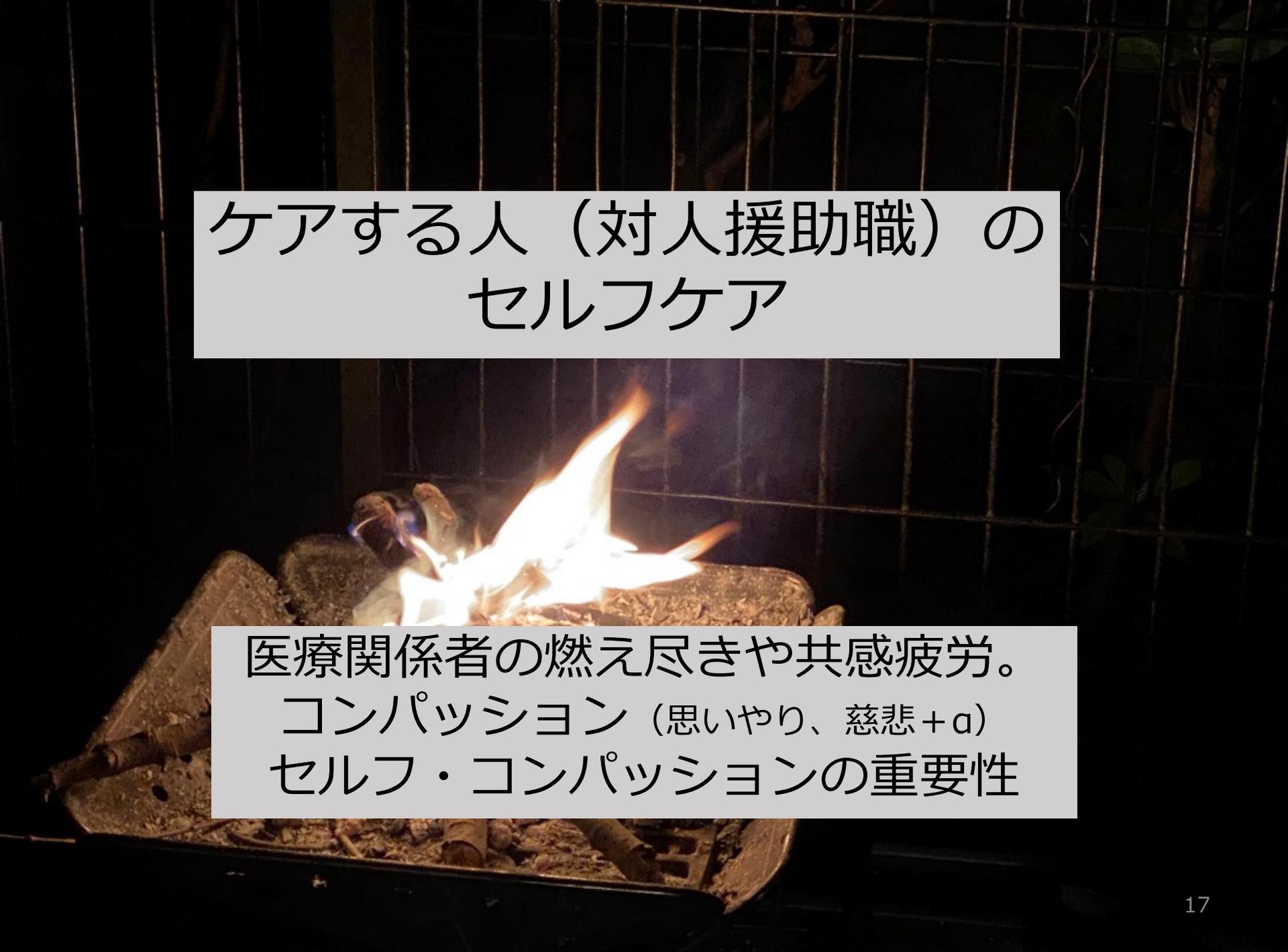


なぜ、Mindfulness for Leadership?

自分の世話ができないと、
他者の世話はできない

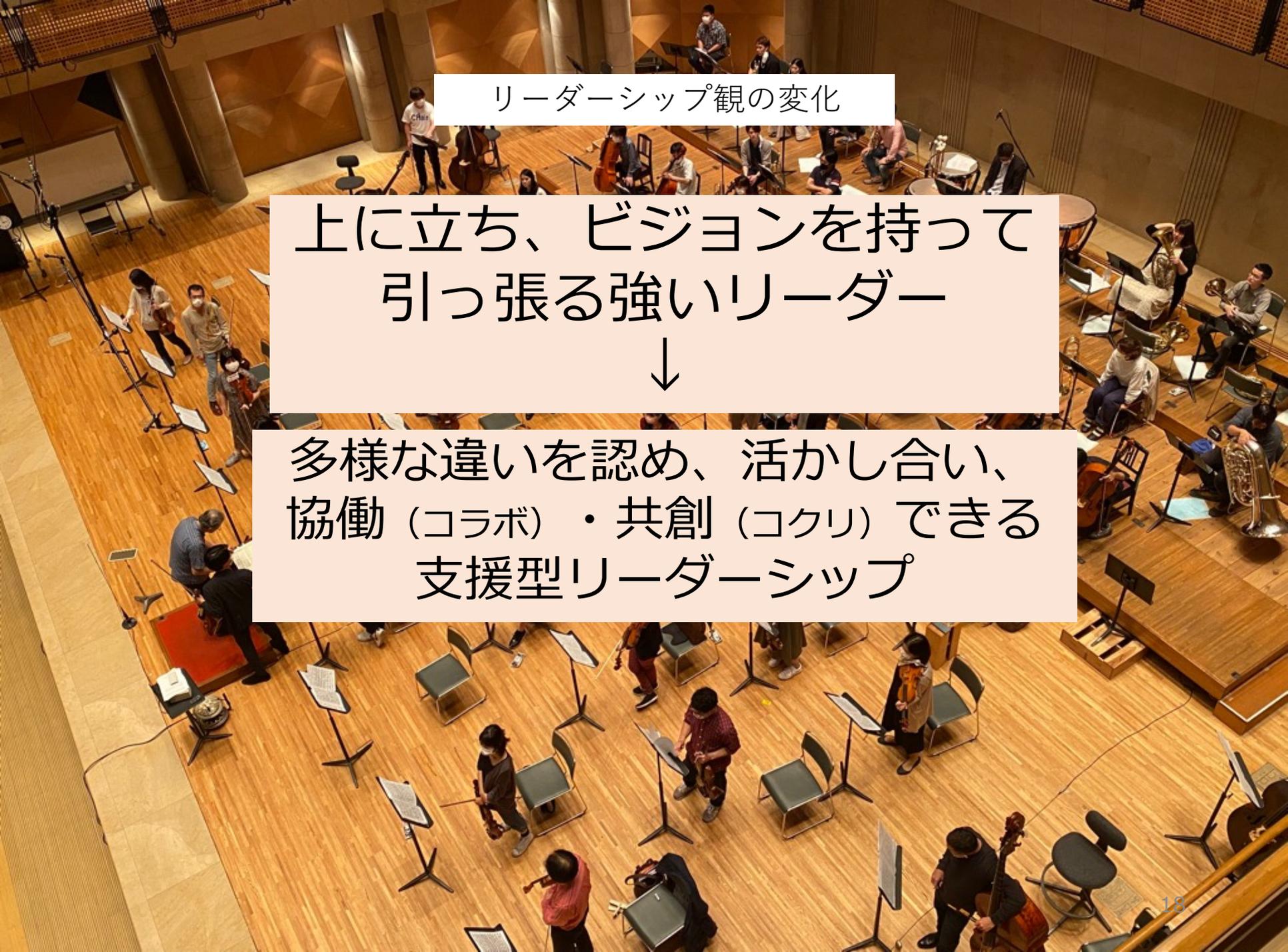
ピーター・ドラッカー（経営の神様）
「自分のマネジメントができないと、
他者のマネジメントはできない」

ジェレミー・ハンターより



ケアする人（対人援助職）の セルフケア

医療関係者の燃え尽きや共感疲労。
コンパッション（思いやり、慈悲+a）
セルフ・コンパッションの重要性



リーダーシップ観の変化

上に立ち、ビジョンを持って
引っ張る強いリーダー

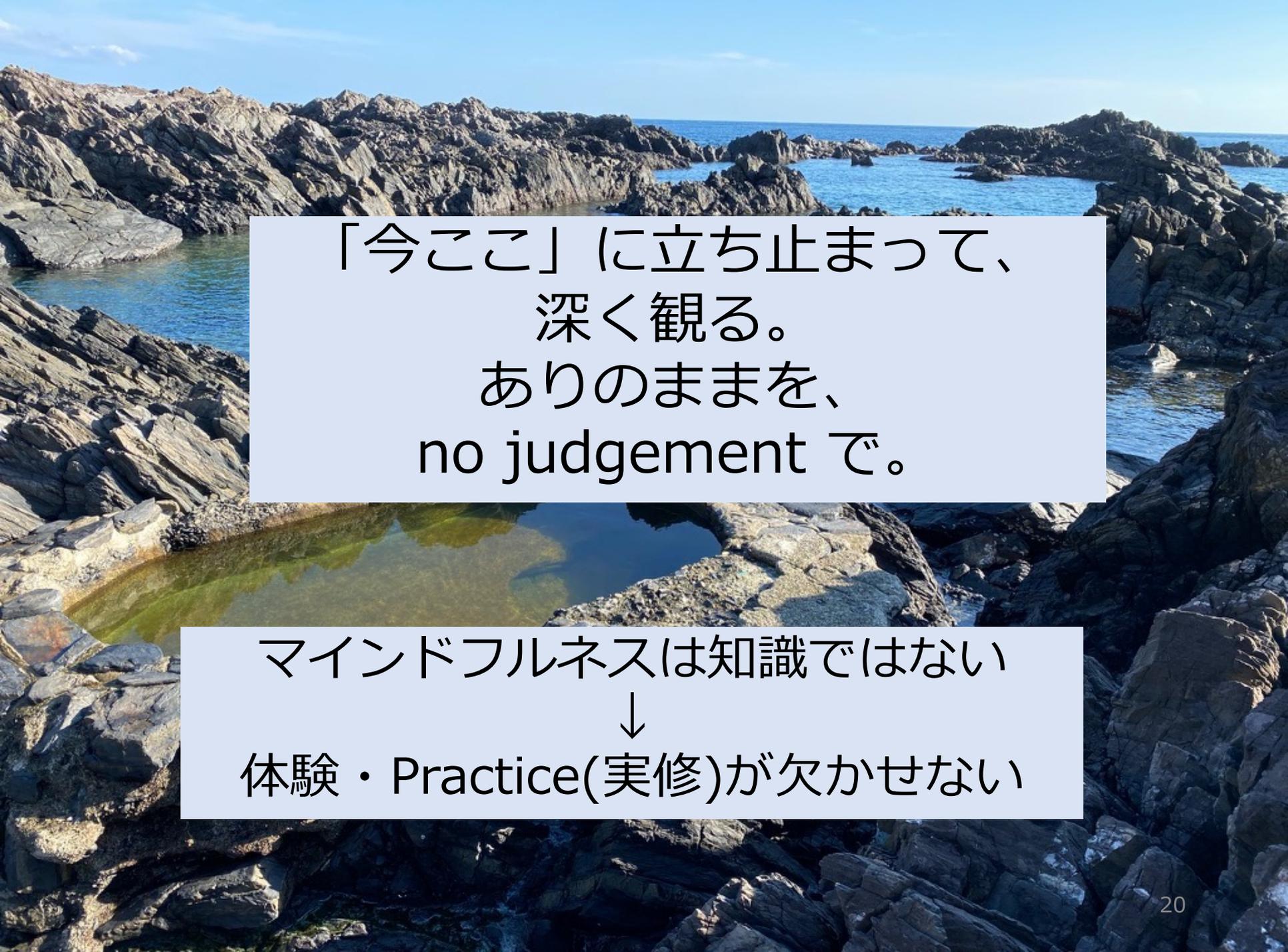


多様な違いを認め、活かし合い、
協働（コラボ）・共創（コクリ）できる
支援型リーダーシップ



自分も他者も、
大切にしながら、
世界に貢献できる

Social Innovation
社会的な起業・変革
自利と利他の統合



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

マインドフルネスは知識ではない
↓
体験・Practice(実修)が欠かせない

準備運動

プチ・マインドフルネス実修

- 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

Video offで、少し立ち上がれるスペース、静かに集中できる環境を。照明など消して。

Intention Quest (IQ)

「奥深い希求」(インテンション)
を探るワーク

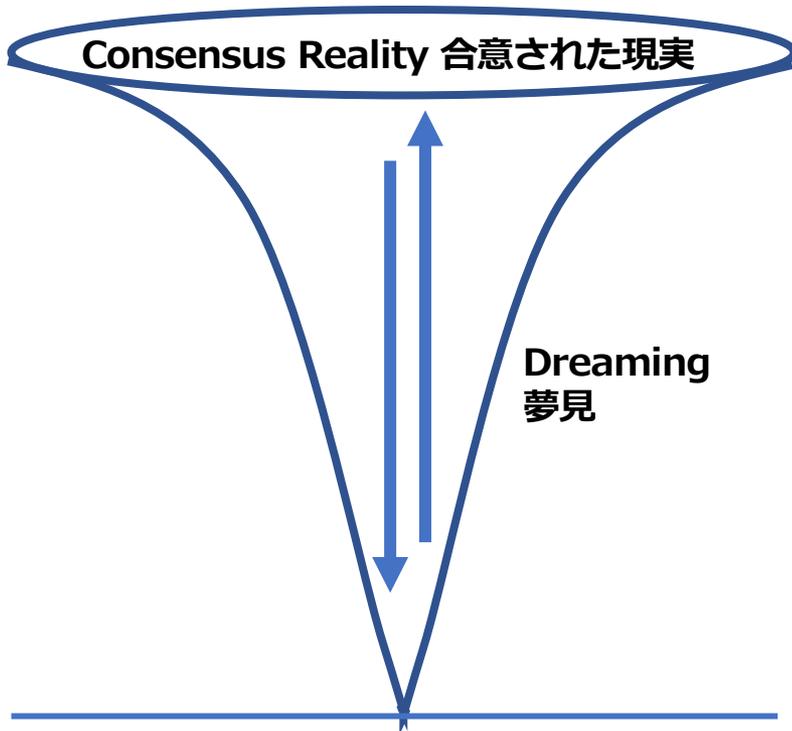
背景

- 自分のやりたいことがよくわからないという人は多い。
 - 特に若者。大人でも人生の転機で、ふと問い直し続ける。
 - 外から与えられた目標でなく、自分の内発的な願いを大切に。
- “Follow your Bliss” (Joseph Campbell) 「自分の至福を追求しなさい」 → 「気になることについていこう」のメッセージと共に、各自の至福を探すサポートできないか。
- 留学時からの師ジョアンナ・メイシーは、ワークショップ参加者がその場にやって来た“intention”をとっても重視していた。
 - インテンション（意図）は僕なりに「奥深い希求」と意識して理解。
- そのインテンション（奥深い希求）に迫ってみたい。

皆さんの“intention”は何だろう？

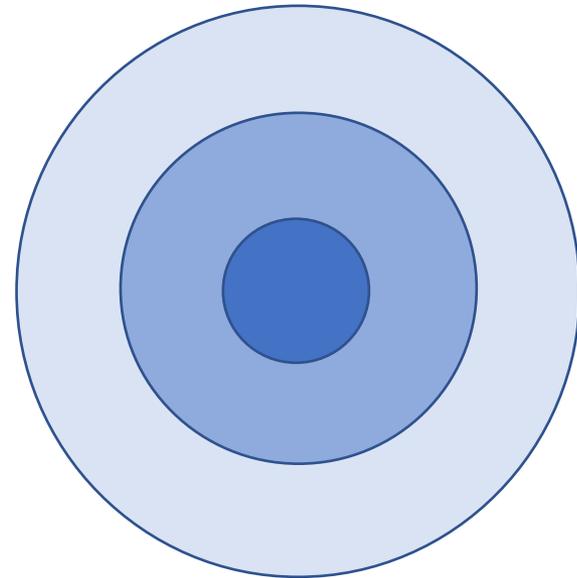
- Intention: 「意図」？
 - 今日ここに集まっているあなたの“intention”は？
 - Joanna Macyはこのことをとても大切にしていた。
- 私なりの意識：「奥深い希求」
 - 自分の奥底の方で、まだ意識化できていないかもしれない、ひそやかな希い（願い）、静かに求め続けていること
 - それは自分の歩む方向性・自分の軸、のような何か。
- さて、皆さんの「インテンション」は？
 - 個人作業
 - BORでシェア

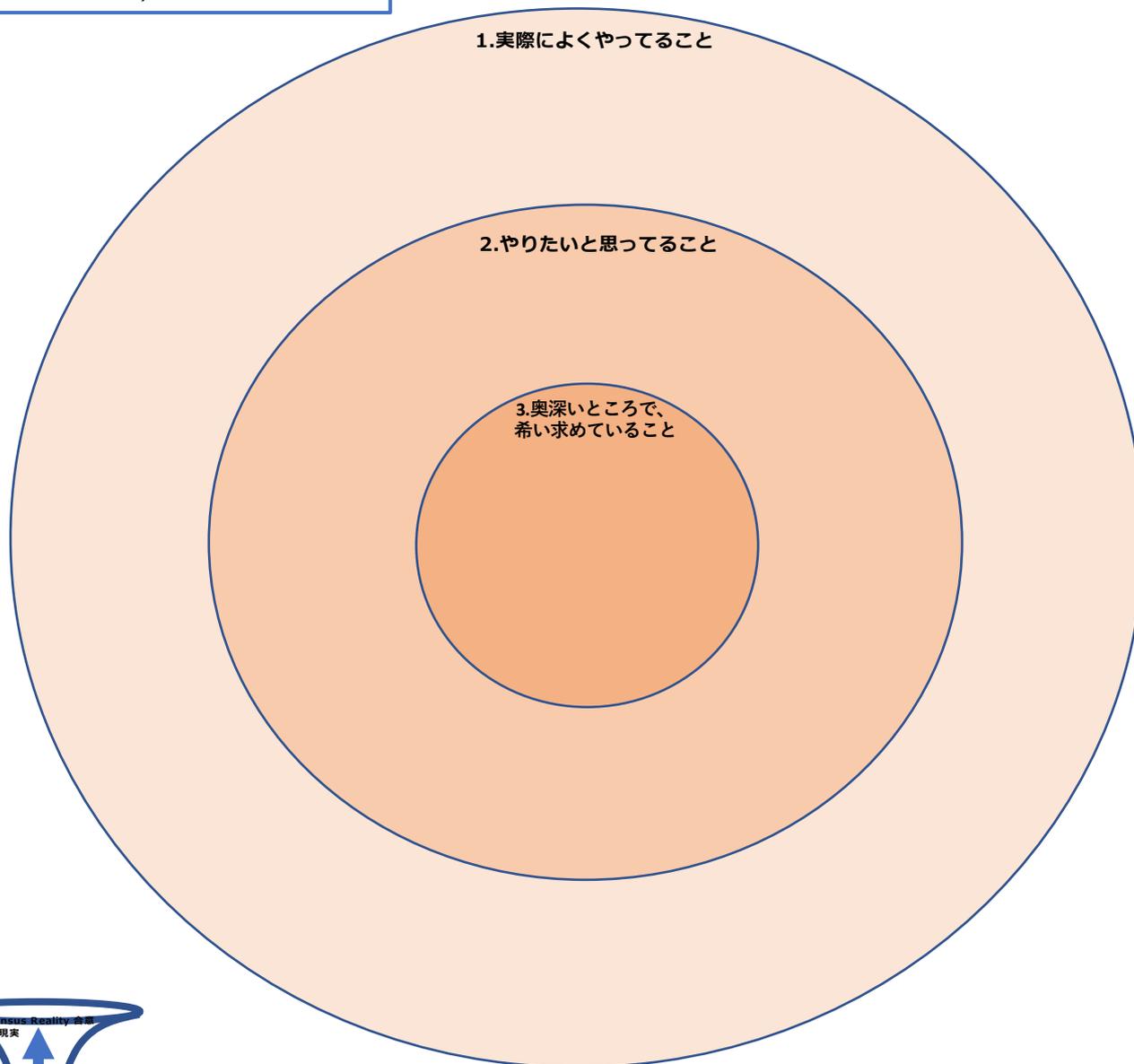
プロセスワークの祖、
A.ミンデルの話から



エッセンス、不可知の領域、カミ、
Tao

上から見てみると、
こんな感じにな
る？





<作業手順>

1.実際によくやってること

まず、日頃実際によくやっていることを思い出して、あれこれメモしてみる。外の輪、どこでもOK。

仕事、家事、人との付き合い、趣味、コロナstay homeのなかで時間を使っていること

2.やりたいと思ってること

次に、好きなこと、やりたいと思うこと、夢、などを、あれこれメモしてみる。中の輪どこでもOK。

実際にもうやっていることでも、やりたいことならOK。まだできていないこと、夢は？

3.奥深いところで、希い(願い) 求めていること

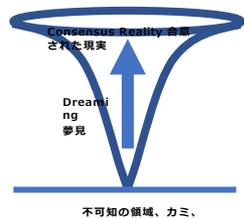
さらに、これらを見渡しながら、自分の奥底の方で、まだ意識化できていないかもしれない、ひそやかな希い(願い)、静かに求め続けていること、ってなんだろう。一番内の輪、どこでもOK。

考えるより、浮かんでくるイメージを待って、メモしてみよう。

4.眺めてみて、どんな気づきや発見、あるいは確認がありますか？

ふりかえって、右下の枠にメモしてみよう。

4.気づきや発見、確認





中野民夫がライフワークとして大事にしていきたいこと

“We are all children of the earth.”

(みんな地球の子どもたち)
北米先住民の世界観

もし「みんな地球の子どもたち」と私たち一人ひとりが心底思えたら、平和や環境、持続可能性の問題はどう変わるだろう？

→中野民夫の天職
ecologyとspiritualityを統合した
エコ・スピリチュアル・ワーク
ショップ・ファシリテーター
or エコ・スピリチュアルツアー
ガイド

Intention?: 「世界への愛。全存在の輝きを確認しシェアしたい」

天職名刺づくり

残された人生、奥深い希求を生かして、 何に燃やす？

- 先程のインテンションサークルの中心に浮かんできたことを、これから「天職」として生きるとしたら、どんな肩書きになりますか？
- 1) 組織やプロジェクト名を一言で。
 - もし肩書きが必要なら加える。
- 2) (裏に) その概要を箇条書きで
 - 説明文でも、具体的なプロジェクトの列記でも

地球の子ども
Children of the Earth
共同代表

中野民夫

連絡先

地球の子ども
Children of the Earth
共同代表

中野民夫

<プロジェクト>

- ・ 屋久島本然庵でのワークショップ
True Nature Retreat
Mindfulness, Yoga, Sustainability,
Ecology & Spirituality
- ・ 音楽と対話の全国ライブツアー
遅咲きのシンガーソングライター
歌で問題提起し、参加者同士で対話
- ・ 旅：世界へ(Nature, Culture, People, Art, Food)
- ・ コラボレーションワーク

ワークの進め方

- 個人作業10分で創ってみよう
 - 限られた時間に、躊躇なく、一気に本音で、えいっ！時間厳守
- 新たな名刺で自己紹介
- 対面会場：アリーナ（広場）を作っておいて、そこに出来た人から出ていって、誰か空いている人を見つけてペアを作り、新しい名刺で自己紹介し合う。
終わったら、手を上げてフリーであることを示し、新たなペアを見つける。
- オンライン：ブレイクアウトルームへ
4人組で5分を、2ラウンドくらい。

クロージング

歌でメッセージを

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、ブリース
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリース

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、ブリース
気になることについて行こう
フォロー、マイ、ブリース

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
みんなと一緒に 謳い踊れば ラーラーラー
ラー
(ラララでもう1回～数回)

黒味岳
Mt. Kurodamake