



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1回オリエンテーション

2022.10.4

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

一昨年度までリーダーシップ教育院兼任

中野民夫

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




# ようこそ「マインドフルネス for リーダーシップ」へ！

- マインドフルネスを学ぶ＝プラクティス（実修）不可欠
- 対面で参加体験型、実践的授業
- 少人数、一人ひとりが大事。
  - 少グループに分かれ、たくさん話し合い、一緒に考え、学び合います。
- 皆さん一人ひとりの積極的で真摯な参加が必要。
- 単位というより、人生のために
  - ToTAL登録学生以外は、履修できても必要な単位に加算されなくてOK？

# 第1回オリエンテーション アジェンダ

7/8限 15:40-17:20

- 1540 : オリエン : 授業の概要、中野自己紹介
- 1500 : 参加者顔合わせ (チェックイン)
- 1615 : マインドフルネスとは (ミニ講義)
- 1625 : 実修 : 調身・調息・調心
- 1710 : チェックアウト、フィードバックシート記入  
– 1720終了  
– \* 授業スライドはT2SCHOLAにアップします



はじめに

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! お楽しみあれ。



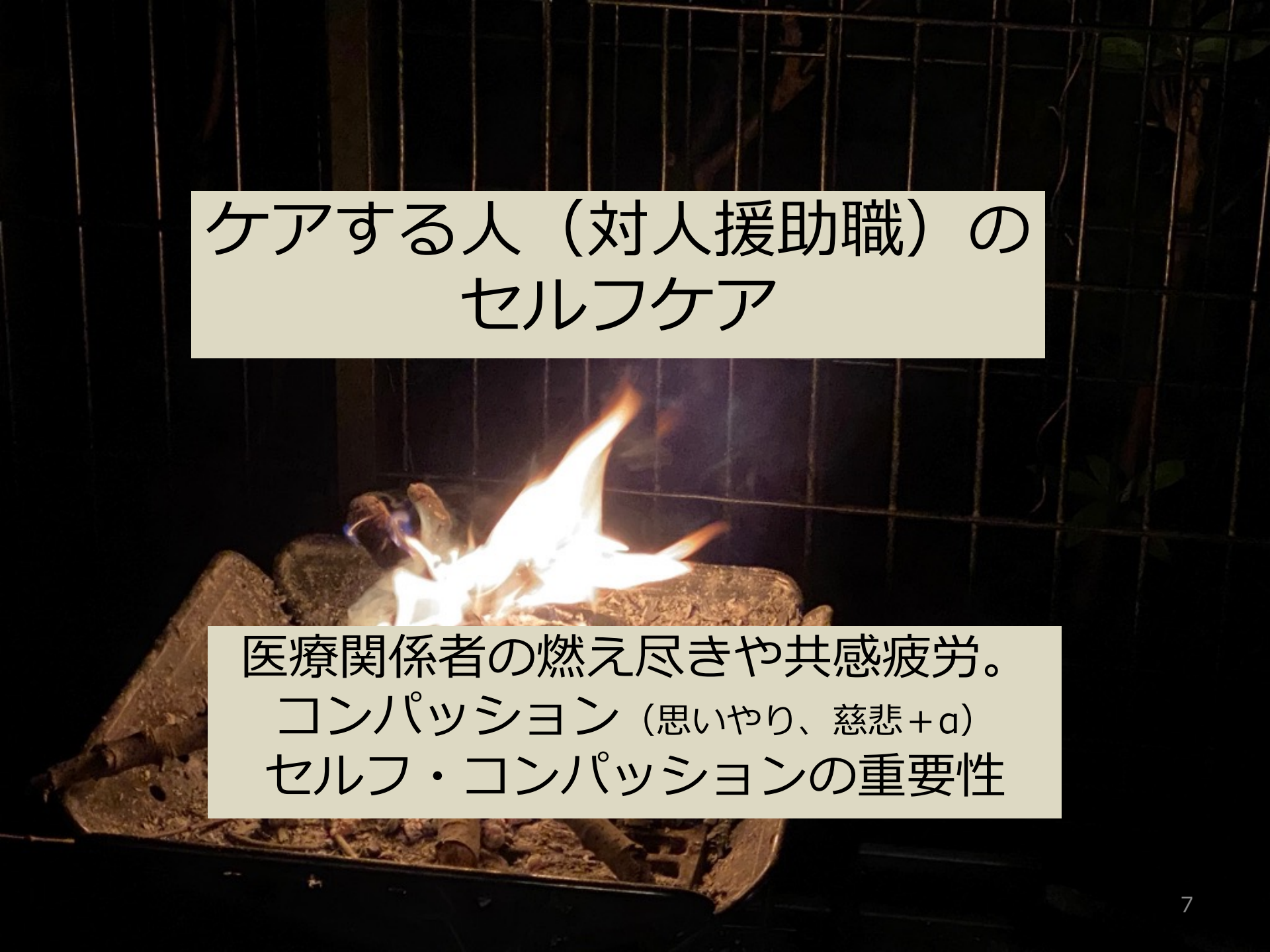


なぜ、Mindfulness **for**  
**Leadership?**

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」

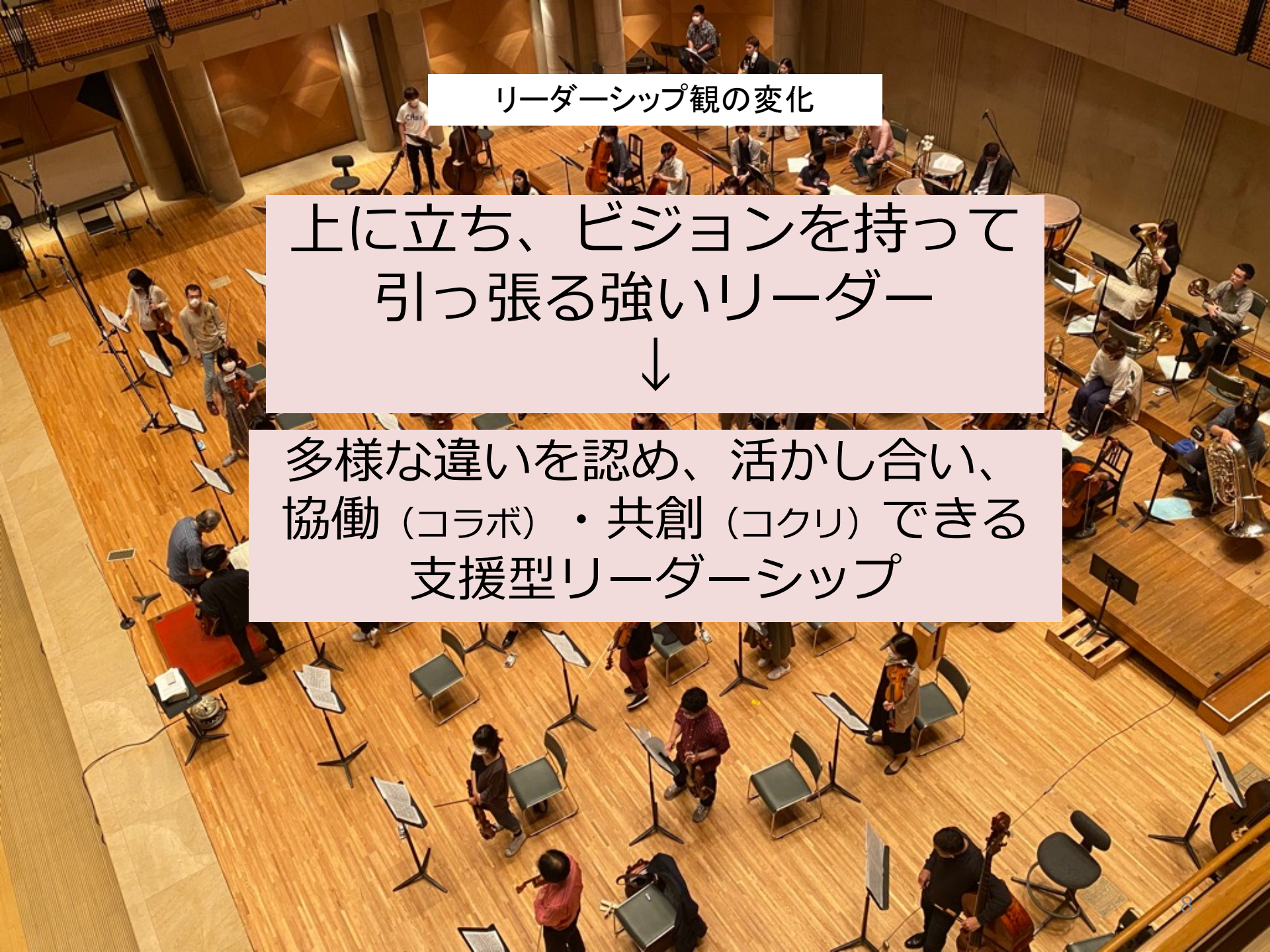
ジェレミー・ハンターより



# 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

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



# 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。



# 到達目標

- 今ここのありのままに気づくマインドフルネスの実修を身につけ、自己認識が深まる。
- 日常生活、呼吸、食事、歩く、聴く、話す、などにマインドフルネスを応用できる。
- まずは自分を大切に、さらに相互に依存している他者や社会を思いやる心が養われる。



# 実務経験と講義内容との関連

- 学生時代からのインドなどへの旅や精神世界への探究から、就職してから忙しい企業人生活を30年間送ったが、心身ともに健やかに乗り切ることができた。マインドフルネスを知り、ささやかでも実践してきたおかげである。
- 特に1995年に、マインドフルネスブームの源流の1人、ティク・ナット・ハンを日本に招くプロジェクトの中心を担い、以後、様々なワークショップや教育現場で活用してきた。
- 創造的な対話に不可欠な「想定保留」にもマインドフルネスが活きる。これらのエッセンスを実習体験を中心に伝えたい。

# キーワード

- マインドフルネス、
- 自己認識、
- セルフケア、
- コンパッション、
- 慈悲、
- 利他、
- 支援型リーダーシップ



# 授業の進め方

- 身体や心を通じた体験的な学びのために、実修を中心に行う。  
動きやすい環境（服装）を用意して欲しい。
  - 特に第2回のyogaは、スカートでない服装を用意
- 必要な知識について、著名な論考から厳選されたテキストを宿題と輪読で味わう。
- それぞれの日常への応用を試み、その報告を分かち合い、相互に学びを深め合う。

# 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



# お薦め書籍



# 中野民夫

## マインドフルネス関連自己紹介



- 77年、一浪し大学入学するも、自己解放を目指し休学して旅へ
  - 79年ネパールのトレッキングで高山病。立ち止まらされて、Be here now
  - 80年文学部宗教学科へ。実践へとインドで瞑想修行。中南米も旅。「般若心経」私論
- 82年、ネクタイ菩薩として広告会社の営業（大阪）へ飛び込む
- 89年、休職・留学し、CIISで組織開発・変革学修士。数々の出会い。
  - 91年、ティク・ナット・ハンのマインドフルリトリートに参加し修論へ。次頁
- 92年に帰国し、Web of Lifeを作り、学びながら招聘準備
  - 95年、ティク・ナット・ハンの来日企画の事務局長、  
『微笑みを生きる』（春秋社）に解説。共著に「宗教でない宗教」（岩波『現代社会学』7所収）
- 96年ビーネイチャースクールの発足に参画。「自分という自然に出会う」WS
- 2006年、屋久島に本然庵。立教集中やマインドフルリトリートに活用
- 2012年、博報堂から同志社の教員へ。夢の京都暮らし：Yoga,音楽、料理
- 2015.9から東工大へ。教養改革、ToTAL設立、DLab等に関わる
  - 2018 札野先生と「ウェルビーイングとマインドフルネス」授業開始
- 2021年、「現実を生きるマインドフルネス（TNH来日26年）」全5回
- 2022年、1月ティク・ナット・ハン逝去、追悼イベントに参加



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

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

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

【解決の方向性】

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. 今ここに、ただ在ることを  
楽しむ  
Just Being

今ここ

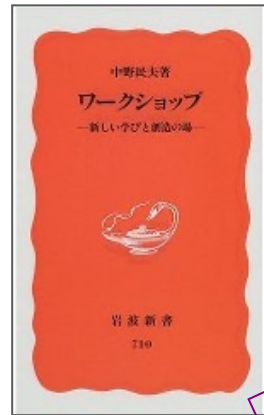
3. お互いに真実を話し聴き  
あえる場を創る  
Create the "Space"

心から

# 中野民夫 主な著作



岩波講座 現代社会学(7)〈聖なるもの／呪われたもの〉の社会学、共著、1996  
 「宗教でない宗教」ティク・ナット・ハンを紹介



ワークショップ  
 新しい学びと創造の場  
 (岩波新書、2001)

18刷!



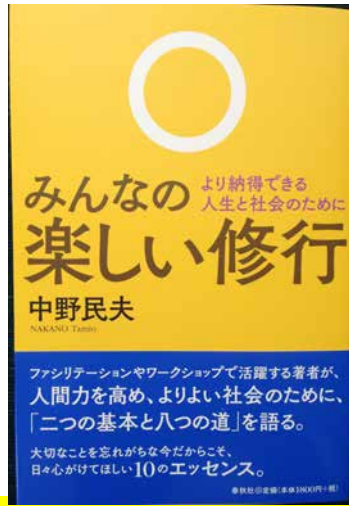
ファシリテーション革命  
 参加型の場づくりの技法  
 (岩波アクティブ新書、2003)  
 \*現在、電子出版のみ

9刷!



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

8刷!



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、ビーイング・ネット・プレス、2015)



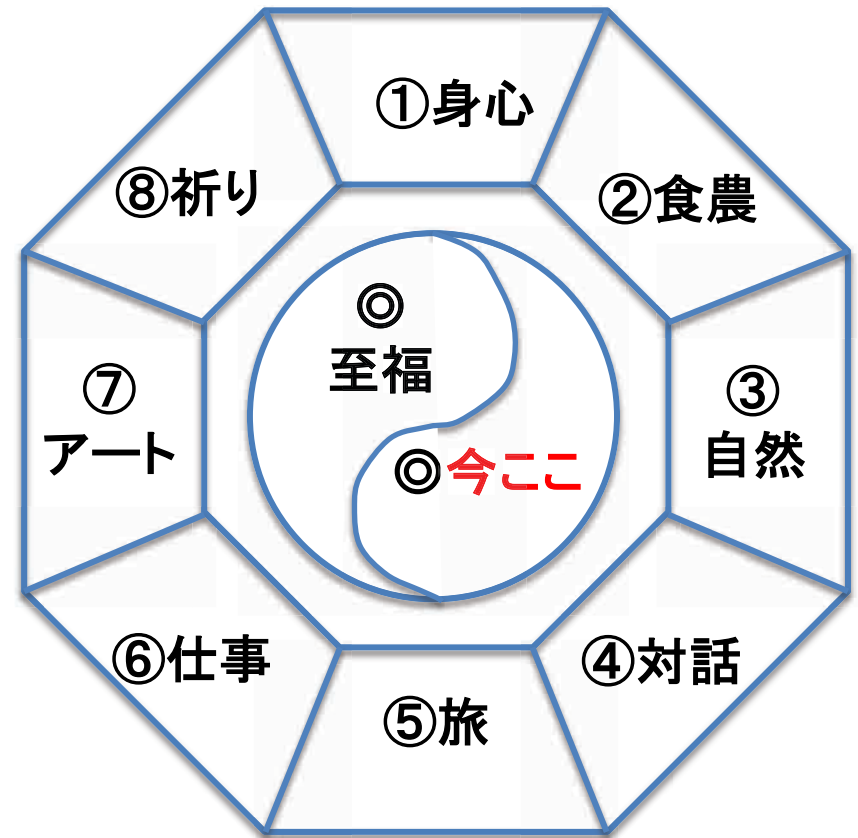
ファシリテーションで大学が変わる  
 (共編著、ナカニシヤ、2016)

2刷!



中野民夫流「人間力」を育む道=現代のリベラルアーツ  
より納得できる自分の人生と社会のための  
2つの基本と8つの道

- ◎二つの基本
  - 自分の至福についていく【至福】
  - 今ここをマインドフルに【今ここ】
- ○八つの道
- ①身体と呼吸と心を調える【身心】
- ②食生活を正し農に触れる【食農】
- ③外と内の自然を体験する【自然】
- ④多様な人々と対話をする【対話】
- ⑤未知なる異世界を旅する【旅】
- ⑥目の前の仕事をやりきる【仕事】
- ⑦もっと気楽にアートする【アート】
- ⑧祈ることと感謝すること【祈り】





6刷!



## 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)  
「ファシリテーションとマインドフルネス」

## 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)

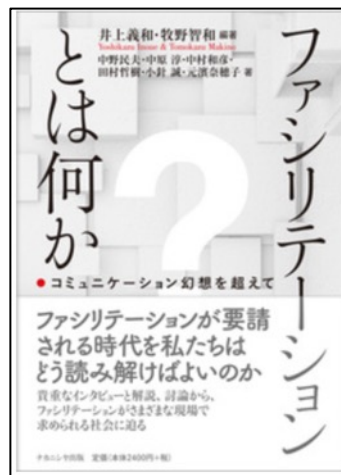
## 看護のための ファシリテーション

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  
**中野は「大学時代、僕は何よりも旅から学んだ」**



## 新刊

## ファシリテーションとは何か?

(井上義和・牧野智和編著、ナカニシヤ出版、2022)  
\*若手**教育社会学者**2人の編集の共著

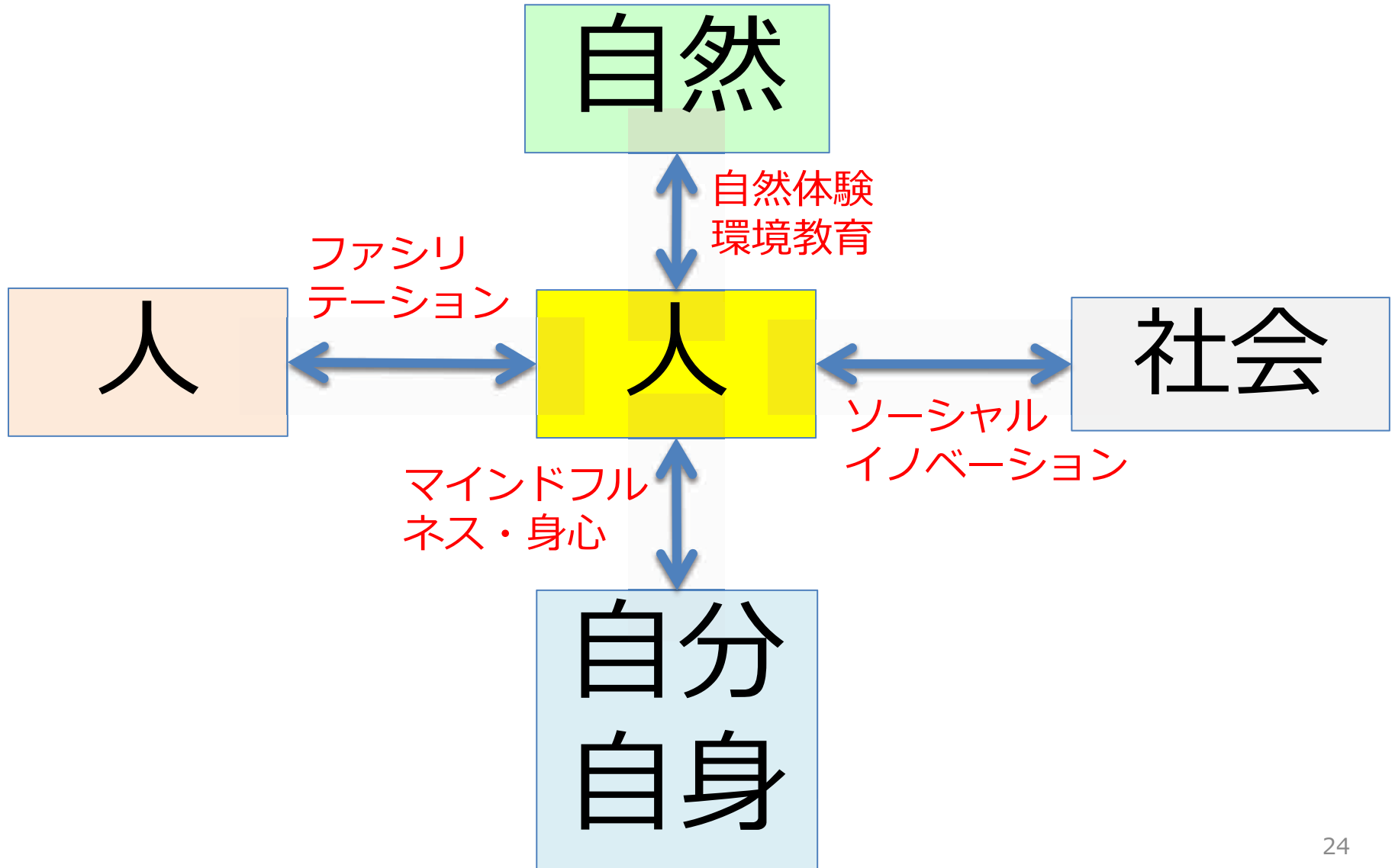


# 中野のマインドフルネス関連原稿

今回は実践中心。読みたい方は言ってください。コピーします。

- 「宗教でない宗教」
  - 岩波講座現代社会学 7 『<聖なるもの／呪われたもの>の社会学』（見田宗介他編、岩波書店、1996）109-126p
- 「身体と呼吸と心を調える」
  - 『みんなの楽しい修行』（春秋社、2014）第1章19-47p
- 対談「新たな地球をひらくリベラルアーツ」
  - 『サンガジャパンプラス 特集なぜ今、仏教なのか』（サンガ新社、2022）藤田一照氏(曹洞宗禅僧) と対談 294-317p
- 「ファシリテーションとマインドフルネス」
  - 『進化するマインドフルネス』（創元社、共著、2018）の一章
- 「自分に、他者に、微笑む。呼吸に気づくことから始まるマインドフルネス」
  - 医学書院の雑誌『看護管理』27-7、2017）578-581p
- 「ファシリテーター型リーダー」
  - 医学書院の雑誌『看護管理』24-1、2014）10-13p

人と人・自然・自分自身、社会を「つなぎ直す」仕事  
the work that re-connect



# 「みんな地球の子どもたち」

ということをみんなが深く実感できたらなあ。  
環境も人権も平和の問題もずっと良くなり持続可能な社会へ。





# マインドフルネスを世界に広めたティク・ナット・ハン追悼の歌 ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20

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  
**The-re is no way to happiness, Ha-ppiness is the way**

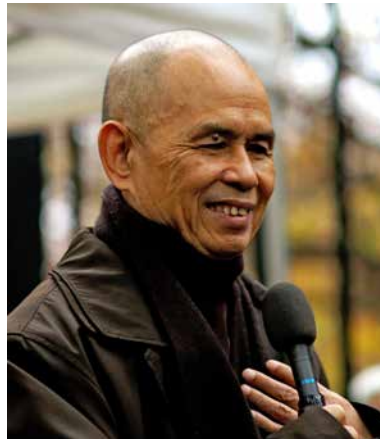
F C Dm7 G  
**いつかでなく 今ここ、愉〜快に 生きよう〜**

C G C F C G  
始まりも 終わりもない みんなインタビューング

C F C F G7 C  
奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

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

Thich Nhat Hanh



マインドフルネスのエッセンス：  
セルフケアと創造的な対話のために

1995年ティク・ナット・ハン来日企画チラシ



書いていただいた色紙



「幸せへの道はない。幸せであることが道なのだ」???

# 皆さんは？受講生顔合わせ

- どんな人がどんな思いでここに？
- 皆さんの声を一言聴いてみたいです。
- お題：
  - 1) 所属・学年、お名前
  - 2) 好きなこと（得意なこと・よくやってること）
  - 3) この授業をとったわけ・期待

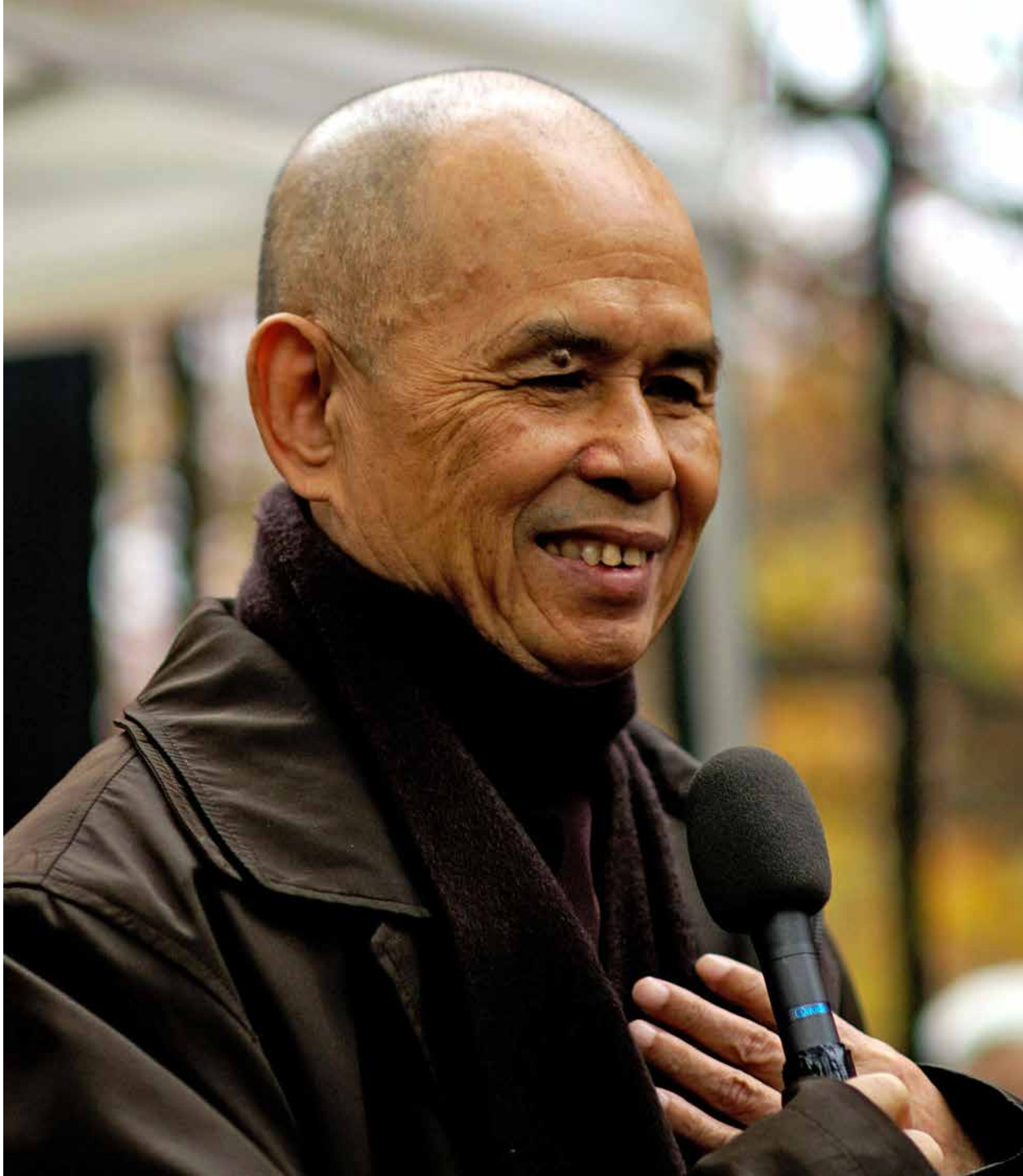
# マインドフルネスとは mindfulness

三二講義



# 最近話題の「マインドフルネス」

- 漢字では「**念**」（パーリ語のsati、八正道の「正念」）
  - 「**今**」の「**心**」：Present mind、今ここへの気づき
- ベトナム出身の仏教者ティク・ナット・ハン
  - 「瞑想とは、何も考えないことではなく、今ここで起こっていることをただはっきりと知ることです」
- 今ここで（自分の中で）起こっているありのままを知る。
  - **一切のジャッジメント（判断・評価）なしに。**
  - 身体、感覚、感情、思考から、次第に周囲や世界で。
  - 過去の後悔や未来の不安に持っていかれず、怒りや後悔など感情に溺れず、ただあるがままに気づく。
- Googleがマインドフルネス・リーダーシップ研修：『サーチ・インサイド・ユアセルフ』、禅、瞑想、脳科学を駆使しビジネス界で話題に



Thich Nhat Hanh  
ティク・ナット・ハン

# ティク・ナット・ハン

## Thich Nhat Hanh

- ヴェトナム出身の仏教者・詩人(1926～)
  - 南からのテーラヴァーダ、北からの大乘、両方の流れ
  - ヴェトナム戦争の頃、お寺の中で修行を続けるべきか、社会に出て被災者を助けるかで悩む。→両方をやる。  
**Engaged Buddhism** (社会に関わり行動する仏教)
  - 60年代にアメリカで北爆停止を訴え、マルチン・ルーサー・キングと交流。ノーベル平和賞に推される。
  - 帰国困難になり、フランスに亡命。**プラムビレッジ**という拠点を作り、欧米他で現代的な仏教で大活躍。
  - 「今ここ」を大切にするわかりやすい修行で、**マインドフルネス**ブームのひとつの源流。Cf.カバット・ジン
  - 2022年1月ヴェトナムで95歳で逝去。世界各地で追悼イベント。



# ティク・ナット・ハン来日企画1995

阪神大震災・オウムサリン事件の直後に来日



ティク・ナット・ハン  
を迎えて

4月29日 - 大阪  
5月9日 - 東京



Thich Nhat Hanh is a Vietnamese Buddhist monk, peace activist, and author. He is known for his teachings on mindfulness and his role in the peace movement. He has written several books, including 'The Heart of the Buddha's Teaching' and 'Peace and Silence: The Inner Revolution.'

# 1995年来日企画大阪講演会冒頭 マインドフルネスとは

- Dear Friends, **there is a kind of energy**
- **日常生活に喜びをもたらし、育んでくれるある種のエネルギーがあります。**
- このエネルギーが私たちの苦しみを癒やし変容してくれる。
- それだけでなく、周りの人の苦しみを癒やし変容できる。
- ブッダはこれを**マインドフルネス**と呼んだ。
- **Mindfulness is the capacity to be aware of what is going on.**
- **マインドフルネスとは、今起きていることにはっきりと気づく能力（受容性）**
- もし「水」を飲むときに、自分が今に水を飲んでいるとはっきりと知っていたなら、そこにマインドフルネスがある。
- →月を観る、桜を観る、愛する人。私たちが今この瞬間に深く生きてこそ、存在する。
- 人生には苦しみもあるが、素晴らしいこともある。Mを実践すれば、癒やし栄養を与えてくれる素晴らしい要素に触れられる。
- 浄土に暮らせても気づきの心がなかったら、あなたのものにはならない。
- 日常は、失念(**forgetfulness**)の暮らしになりがち。**過去にとらわれ、未来に心を奪われがち。**心配や怒りにとらわれ、今ここで人生の素晴らしいこと(**wonders**)を目撃する力を失っている。
- **Mの実践 = 自分を今この瞬間に連れ戻す。**

# 95大阪講演会

## 呼吸の瞑想

- **鐘の音**は、私たちが今この時に戻してくれる = **マインドフルベル**
- ブッダが教えてくれた実践の中に**呼吸法**の練習がある。
- 鐘の音を聞いたら、呼吸を思い出し、心を込めて吸い、吐く。
- **息を吸いながら, Hello Buddha** (こんにちは、ブッダ)
  - →月、桜・・・
- **息を吐きながら, I am there (here).** (私はここにいます)
- ブッダ「**過去は過ぎ去り、未来は未だ来らず。人生は今この時だけにある**」
  - Life is available in the present moment.
- 仏教の瞑想は、人生との約束を逃さないために (miss your appointment of life)、**今この時に戻る**ことを助ける。
- **愛する人への最大の贈り物は、あなたがそこにいること。**
- 14歳の少年、欲しいものは？  
父と一緒にいること。一緒にいない。
- **入息・出息の練習で、過去や未来から解放され、今ここで相手と出会う。**



# Mindfulness Practice

さっそく少し実習してみましよう。

# マインドフルネス・プラクティス(実修)へ 調身・調息・調心

- 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

# 実修 Practice

照明など落としましょう。  
プロジェクターもオフ



いかがでしたか？

How do you feel now?

# マインドフルネスの プラクティス（実修・実践）

- 基本は、「呼吸」に気づくこと
  - 息を吸っている時、自分は息を吸っていると気づく
  - 息を吐いている時、自分は息を吐いていると気づく
  - 入息・出息のありのままを意識する。
- さらに、少しずつ日常生活へ（今後）
- 「歩く」瞑想
  - ただ今ここで、歩くことを楽しむ。呼吸を数えながら。
- 「食べる」瞑想
  - 何を食べているのか、一口ずつ丁寧に味わう。
- いつでも今ここで起こっていることをハッキリと知る
  - 自分の身体で、感覚、感情、思考、周囲・・・世界・・・

# ふりかえりと次回へ

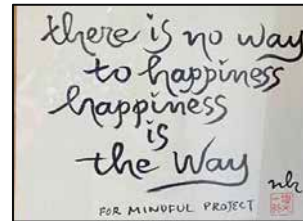
- 宿題
  - **今ここ、呼吸、を意識して1週間過ごしてみてください。**
  - どんな気づき・発見があったか、次回のチェックインで報告しあう。
- 次回
  - YOGAの実修。向井田みお先生から習った90分コースをじっくり。調身・調息・調心の道。内側から自分の身体を感じる練習。
    - ヨガマットお持ちの方はぜひ。バスタオルなど？ブランケット、羽織るもの。
- 最後にフィードバックシート記入
  - 今日の授業をふりかえって、どんな気づきや発見、そして学びがありましたか？
    - 少し静かに内面をふりかえって、書いてみて下さい。
    - 私へのフィードバックとして次からの授業づくりに役立てさせていただきます。
  - 今後は、Googleフォームも活用したい。



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.





ありがとうございました