

LAH.T.314
教養特論：環境
第11回つながりを取り戻すワーク

2022年11月14日

リベラルアーツ研究教育院教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

全体の流れ（後半）

- *10/31, 11/3 休み
- 8(11/7月) SDGs13:気候変動調ベシェア
- 9(11/10木) SDGs14:海の豊かさ現状と対策
- 10(11/14月) SDGs 15陸の豊かさ現状と対策
- 11(11/17木) つながりを取り戻すワーク
- **12(11/21月) 未来社会デザイン機構 (DLab) 未来放談
動画撮影参加@東工大百年記念館 4階DLabスペースで確定
13:30から13:45までに入ってください。**
 - ILA駒田先生・中野、建築：塚本先生、Dialog in the Dark:志村季世恵
- 13(11/24木) * P.ホーケンのリジェネレーション,歌で学ぶ自然の循環
- 14(11/28月) 総まとめ（最終レポートシェア）

DLab
Laboratory for DEsign of Social Innovation in Global Networks

東京工業大学
The University of Tokyo

Follow Us:

Language: Ja

社会とともに「ちがう未来」を描く
未来社会DESIGN機構

未来社会DESIGN機構とは	東工大未来学 未来シナリオ
未来社会像2020	ニュース&トピックス
これまでの活動	パートナーシップ
未来社会像の実現に向けた取組	

未来シナリオ 20番
「人類が等しくエネルギー不足・食料不足に悩まなくなる」

DLab #エネルギー #座談会
#1 未来放談「持続社会のエネルギー開発」 - DLab Future Techscapers

2:23 / 47:01

#DLab #エネルギー #座談会
#1 未来放談「持続社会のエネルギー開発」 - DLab Future Techscapers

東京工業大学
チャンネル登録者数 8080人

チャンネル登録

👍 24 🗨️ 🔄 共有 📄 クリップ

人生100年生きるようになるか

人生100年時代の家族

2:17 / 45:13

未来放談
FUTURE TECHSCAPERS
持続社会のエネルギー開発

DLab Future Techscapers

東京工業大学
7本の動画 最終更新日: 2022/03/08

🔍 🔔 ⋮

▶️ すべて再生 🔄 シャッフル

DLab Future Techscapers (ディラボ フューチャー テクスクーパーズ) 東京工業大学未来社会DESIGN機構による、研究者が未来シナリオに基づきながら研究を語る動画シリーズ。
「Techscapers」はテクノロジーと社会のつながりを広く見渡すとしてTechnologyとLandscapeを掛け合わせ、さらに人にスポットライトを当てた造話。

- 1 **未来放談** #1 未来放談「持続社会のエネルギー開発」 - DLab Future Techscapers
東京工業大学 47:02
- 2 **未来放談** #2 未来放談「人生100年生きるようになるか」 - DLab Future Techscapers
東京工業大学 45:14
- 3 **DLab Challenge** #1 DLab Challenge「エッセンシャルワークを在宅勤務に」 - DLab Future Techscapers
東京工業大学 4:44
- 4 **DLab Challenge** #2 DLab Challenge「アイトボミクス健康診断法の開発」 - DLab Future Techscapers
東京工業大学 4:12
- 5 **「微気象シミュレーションの未来活用」** - DLab Future Techscapers
東京工業大学 6:26
- 6 **「脳情報デコーディング技術と未来」** - DLab Future Techscapers
東京工業大学 5:40
- 7 **DLab Future Techscapers-ありたい社会をデザインする**
東京工業大学 0:59

https://www.youtube.com/watch?v=IciJc6Q_xno&list=PLOT8MngKU6eMltwuUHwMdkc5u0lrtmu4V&index=1

https://www.youtube.com/watch?v=IXjaz_CTDIc&list=PLOT8MngKU6eMltwuUHwMdkc5u0lrtmu4V&index=2

未来社会デザイン機構（DLab）未来放談

@東工大百年記念館 4階DLabスペースで確定

13:30から13:45までに入ってください。

終了後、ミニレポート（印象に残ったこと、学んだこと）を
Googleフォームに4-800字程度

志村季世恵

Kiyoe Shimura
バースセラピスト



志村季世恵
バースセラピスト
ダイアログ・
ジャパン・ソサエ
ティ代表
Dialog in the
Dark等

駒田陽子
東工大リベラル
アーツ研究教育院
(ILA)教授
睡眠学が専門



塚本由晴
東工大建築系教授
アトリエ・ワン共
同主宰
パリ、ハーバード、
UCLAなどで客員



中野民夫
東工大ILA教授
コミュニケーション
論（ファシリ
テーション）、マ
インドフルネス、
環境教育



SDGs(持続可能な開発目標)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

2015.9、国連で193カ国首脳の合意のもとに採択。17のゴールと169のターゲットで持続可能な社会・経済・環境へ。

1 貧困をなくそう



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を



4 質の高い教育をみんなに



5 ジェンダー平等を実現しよう



6 安全な水とトイレを世界中に



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



8 働きがいも経済成長も



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



10 人や国の不平等をなくそう



11 住み続けられるまちづくりを



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を



14 海の豊かさを守ろう



15 陸の豊かさを守ろう



16 平和と公正をすべての人に



17 パートナーシップで目標を達成しよう



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2030年に向けて
世界が合意した
「持続可能な開発目標」です

第11回：繋がりを取り戻すワーク アジェンダ

- オリエンテーション
- チェックイン

- 全体で
 - 次回に向けて
 - フィードバックシート記入

今、話しておきたいこと

- “sense of wonder (神秘さや不思議さに目をみはる感性)
by レイチェル・カーソン
- 星野道夫さんのこと
- 一枚の紙に雲が流れているのを見る
by テイク・ナット・ハン
- アニミズムという希望
by 山尾三省 (屋久島の詩人)

“sense of wonder”

神秘さや不思議さに目をみはる感性

レイチェル・カーソン

(1907-1964) 海洋生物学者

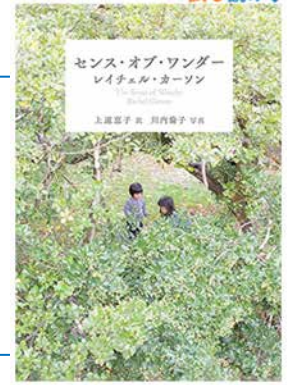
『沈黙の春』 1962

『センス・オブ・ワンダー』

DDTなど農薬の化学物質の影響で鳥達が鳴かない春を警告。

『センス・オブ・ワンダー』

レイチェル・カーソン著



- ある秋の嵐の夜、わたしは1歳8ヶ月になったばかりの甥の口ジャーを毛布に包んで、雨の降る暗闇の中を海岸へ降りて行きました。
- 海辺には大きな波の音がとどろき渡り、白い波頭がさけび声をあげてはくずれ、波しぶきを投げつけてきます。わたしたちは、まっ暗な嵐の夜に、広大な海と陸との境界に立ちすくんでいたのです。
- そのとき、不思議なことにわたしたちは、心の底から湧きあがるよろこびに満たされて、いっしょに笑い声をあげていました。
- →夏はメイン州の海辺の別荘で過ごし、このような幼い甥と自然を感じる体験を重ねた。動植物の名前を教えるのでなく。

「知る」ことは「感じる」ことの 半分も重要ではない

- もしも私が、すべての子どもの成長を見守る善良な妖精に話しかける力を持っているとしたら、世界中の子どもに、生涯消えることのない「**センス・オブ・ワンダー＝神秘さや不思議さに目を見はる感性**」を授けてほしいと頼むでしょう。
- 私は、子どもにとっても、どのようにして子どもを教育すべきか頭を悩ませている親にとっても、**「知る」ことは「感じる」ことの半分も重要ではない**と固く信じています。
- 子どもたちが出会う事実の一つひとつが、やがて知識や知恵を生み出す**種子**だとしたら、**さまざまな情緒や豊かな感受性は、この種子をはぐくむ肥沃な土壌**です。幼い子ども時代は、この土壌を耕すときです。

• 『センス・オブ・ワンダー』（レイチェル・カーソン著、上遠恵子訳、新潮社、1996、P.23）

- **人間を超えた存在を認識し、おそれ、驚嘆する感性を育み強めていくことには、どのような意義があるのでしょうか。**
- 地球の美しさと神秘さを感じとれる人は、科学者であろうとなかろうと、人生に飽きて疲れたり、孤独さにさいなまれることはけっしてないでしょう。
- たとえ生活の中で苦しみや心配ごとに出会ったとしても、必ず内面的な満足感と、生きていることへの新たな喜びへ通ずる小道を見つけ出すことができると信じます。
- 地球の美しさについて深く思いをめぐらせる人は、生命の終わりの瞬間まで、生き生きとした精神力をたもちつづけることができるでしょう。
- 鳥の渡り、潮の満ち干、春を待つ固い蕾のなかには、それ自体の美しさと同時に、象徴的な美と神秘がかくされています。自然がくりかえすリフレイン―夜の次に朝がきて、冬が去れば春になるという確かさ―のなかには、かぎりなくわたしたちをいやしてくれる何かがあるのです。（前掲書p.50）

皆さんは、最近、
神秘さや不思議さに
目をみはったこと、ありますか？

深まる秋の日々を
お楽しみあれ















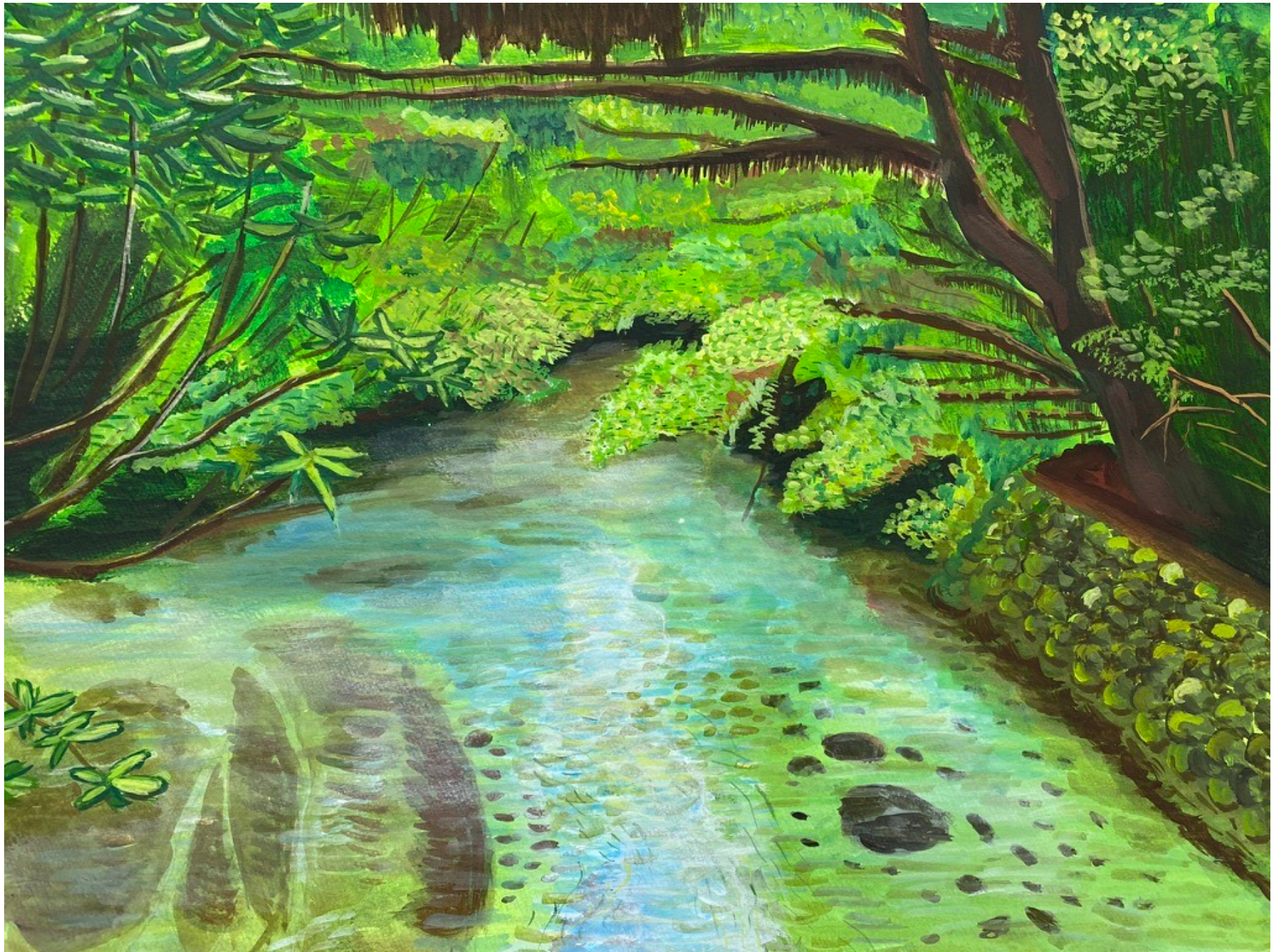




Sense of wonderがあれば、
特別なところに行かなくても、
世界は美しいと思えてくる

ちょっと立ち止まって、自然を感じる。
よく観て、その凄さ奥深さ、日々刻々の変化に、
改めて感銘を受ける。
絵を描くのも良いよね。













星野道夫さんのこと

最新ニュース

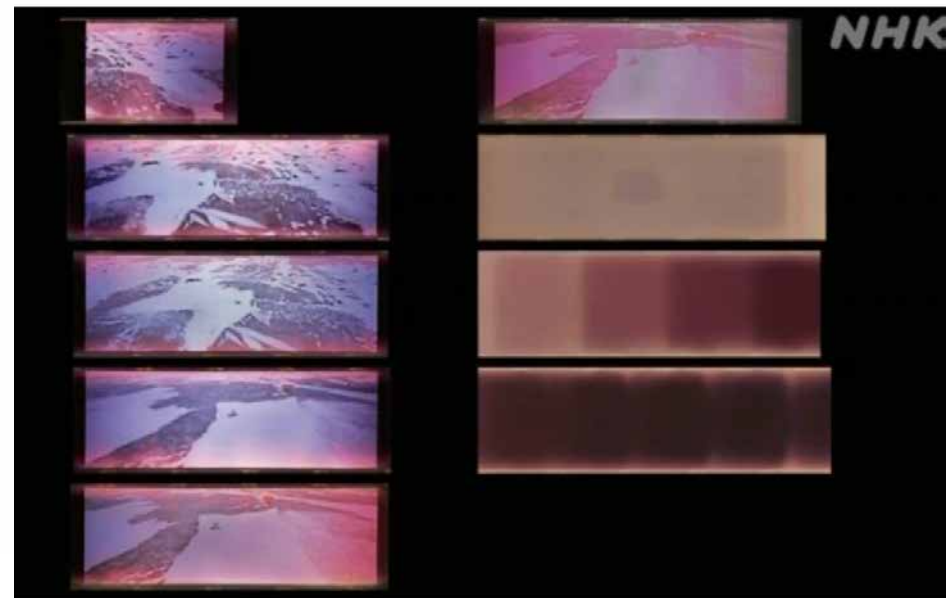
写真家 星野道夫さんが撮影した写真が
雪原や動物など6枚確認

最新2022.11.12NHKニュース 写真家 星野道夫さんが撮影した写真が 雪原や動物など6枚確認

- つい最近のNHKニュースを紹介したく
- <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20221112/k10013889241000.html>



写真家 星野道夫さんが撮影した写真が 雪原
や動物など6枚確認





星野道夫 写真家
1952-1996

アラスカの雄大な自然
とそこに生きる動物や
植物、人々を写真や文
章を通じて表現した世
界的な写真家。

アメリカ北西海岸につなが
る南東アラスカ、クリン
ギット族の世界も旅した。





氷上でくつろぐホッキョクグマ

<https://www.nippon.com/ja/views/b05701/>



ザトウクジラのブリーチング



雪解けのツンドラをさまようカリブー



<https://www.nippon.com/ja/views/b05701/>

星野道夫の世界

Michio Hoshino



角川新聞社

ARCTIC ODYSSEY

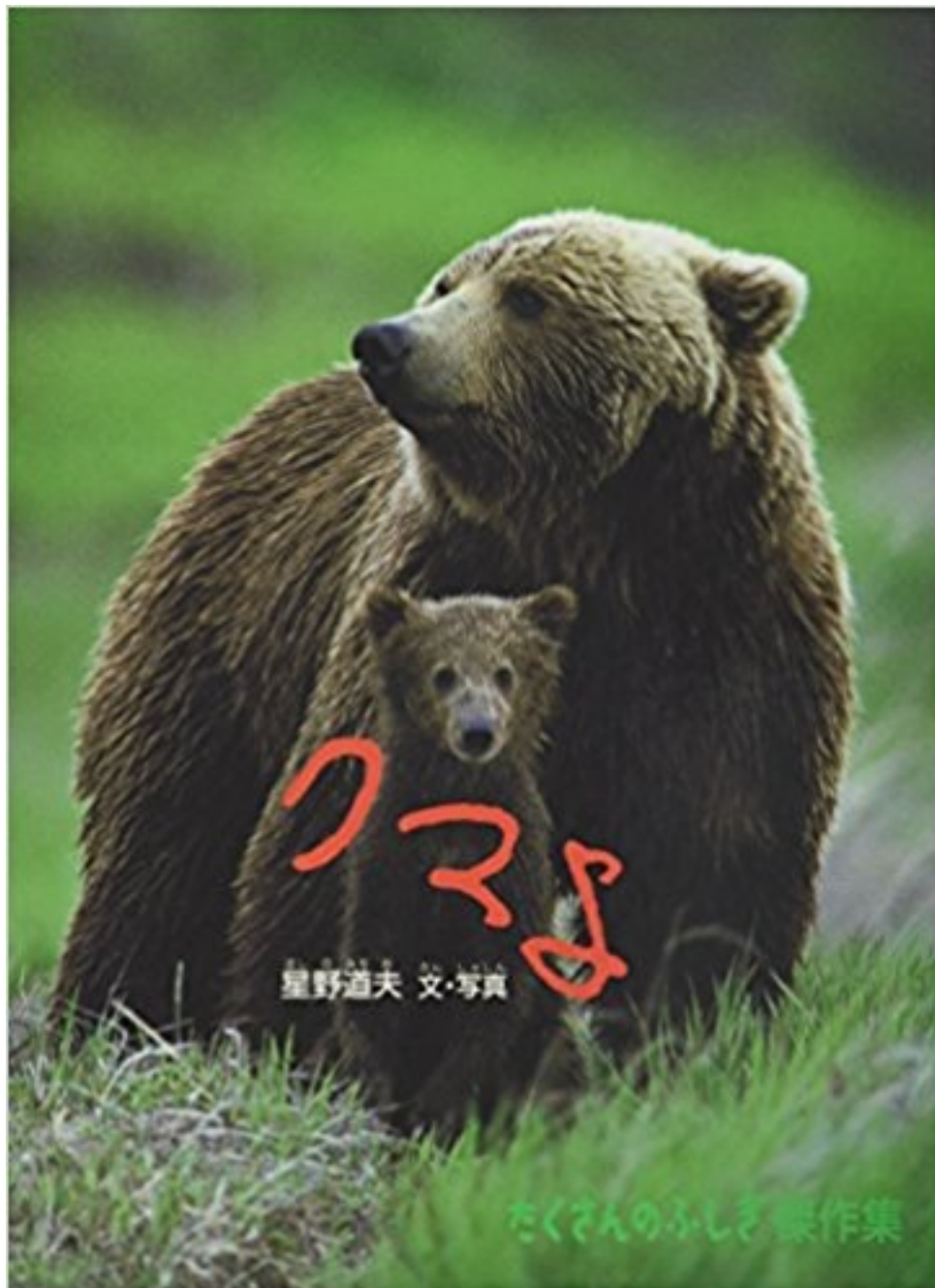
アークティック・オデッセイ

遠くたる極北の記録

Michio Hoshino

星野道夫





星野道夫 文・写真

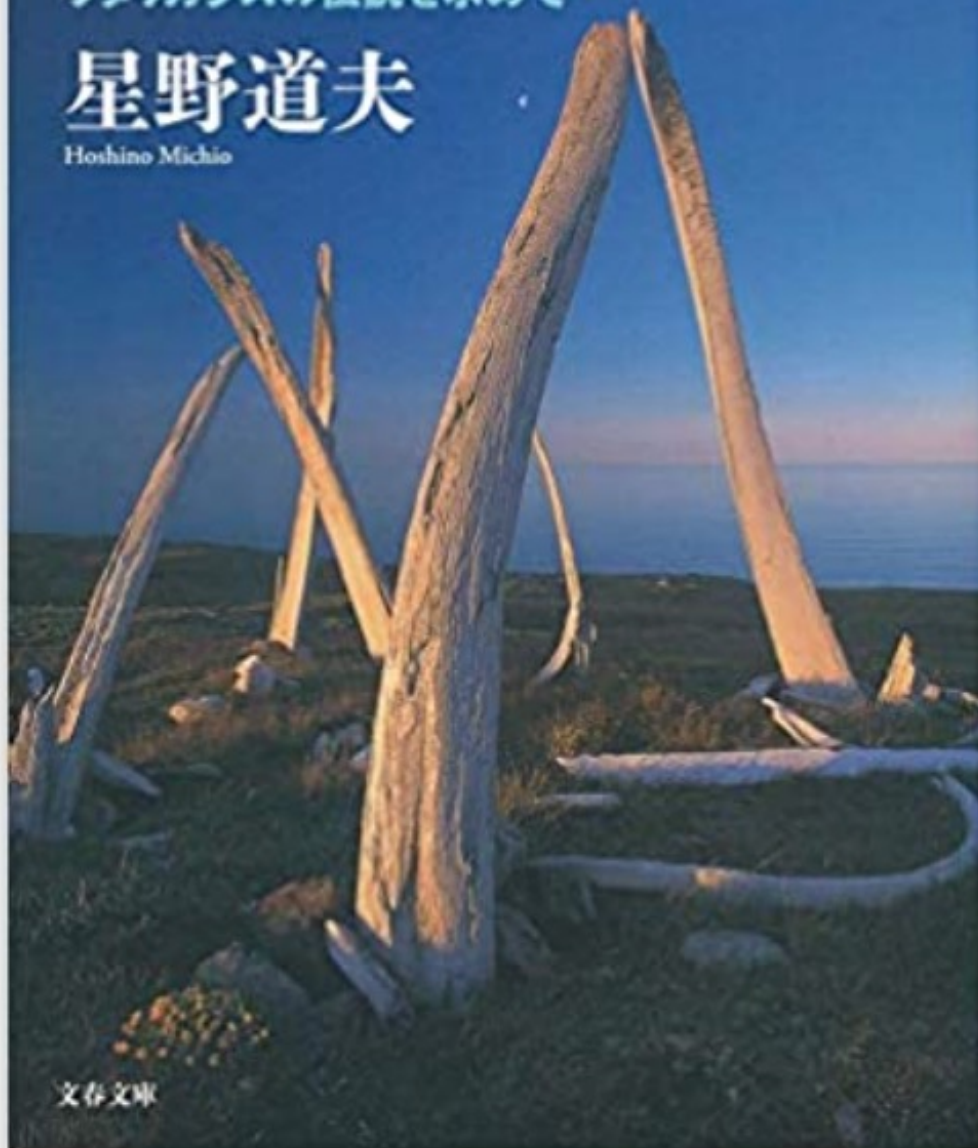
たくさんのふしぎ 傑作集

森と氷河と鯨

ワタリガラスの伝説を求めて

星野道夫

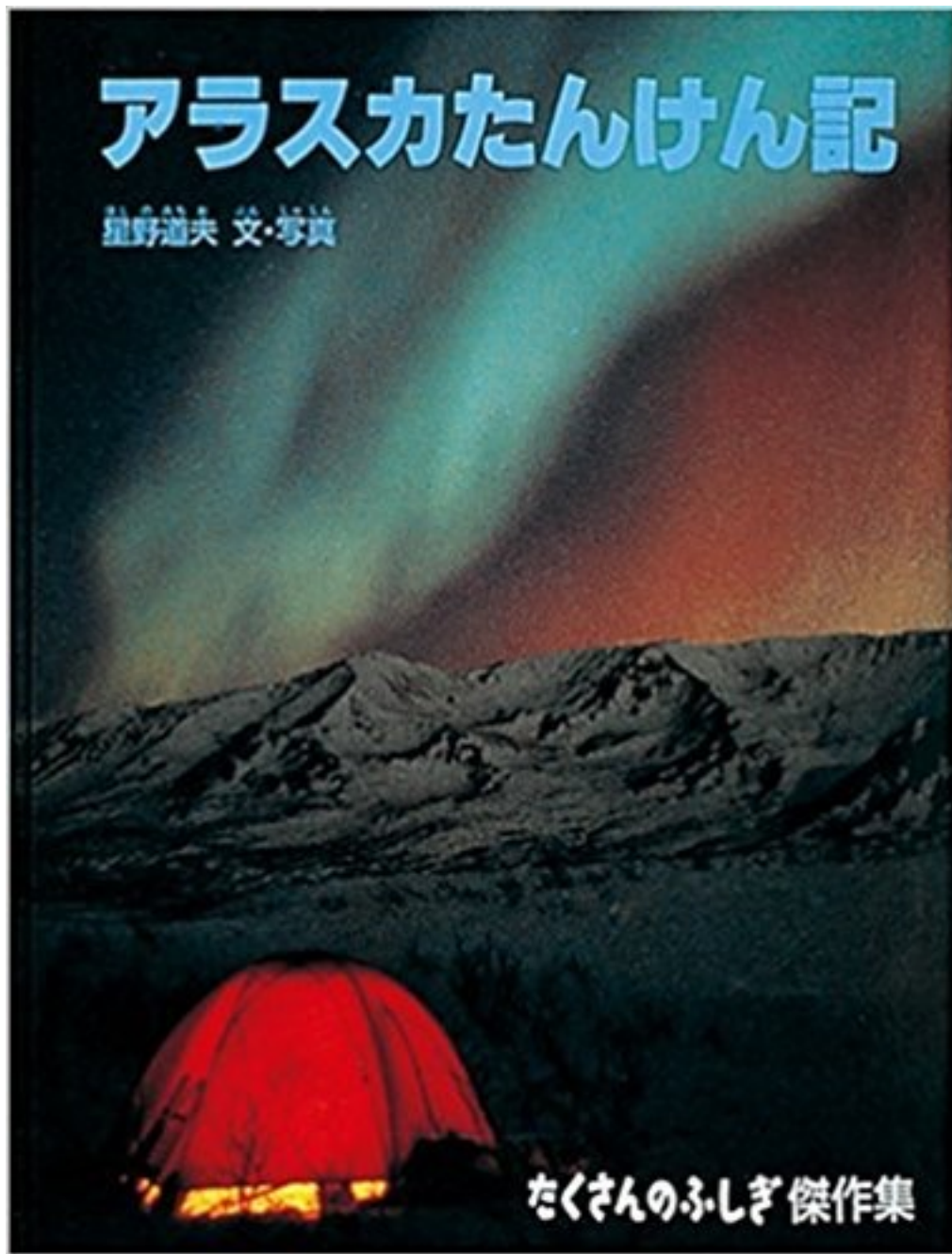
Hoshino Michio



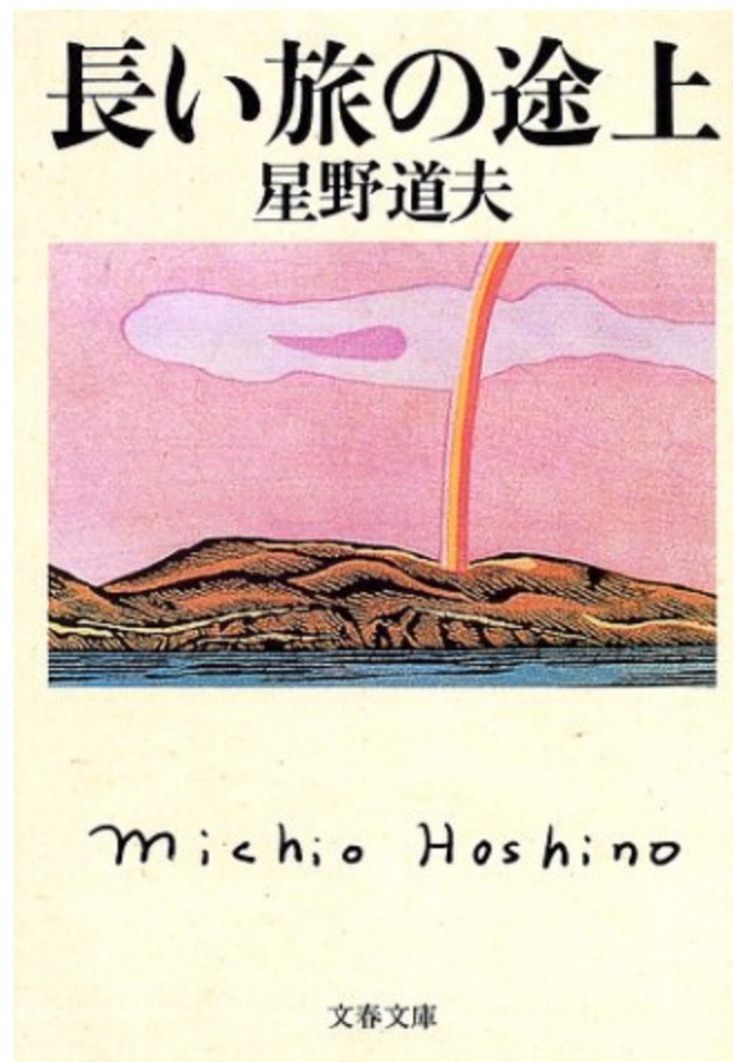
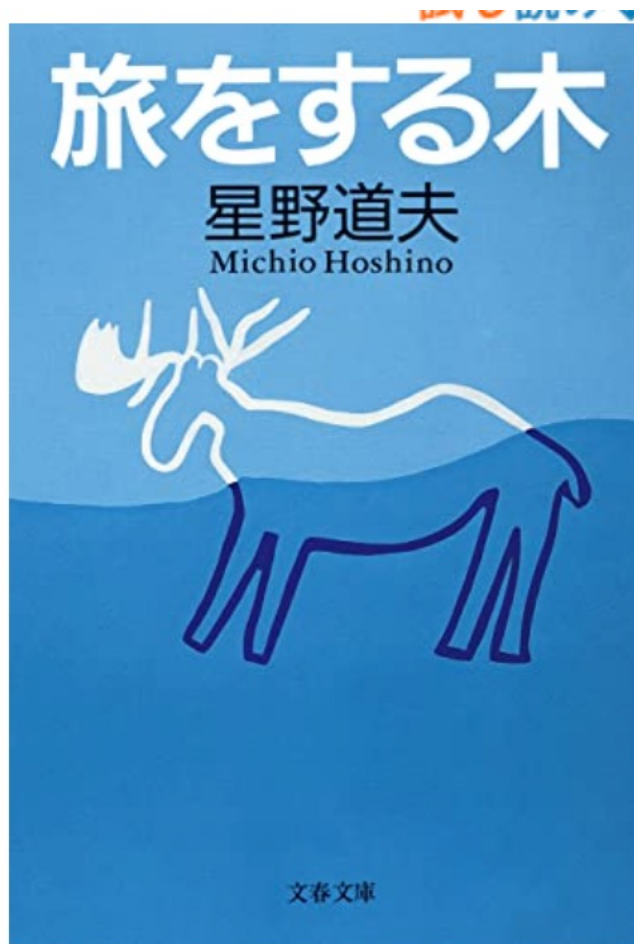
文存文庫

アラスカたんけん記

植野道夫 文・写真



たぐさんのふしぎ傑作集



一枚の写真から

- 19歳、古本屋で写真集の一枚の写真に出会う。
- 北極圏のエスキモーの村の空撮。
- 「灰色のベーリング海、どんよりと沈む空、雲間からすだれのように射し込む太陽、その中でポツンと点のようにたたずむエスキモーの集落・・・そのうちに、ぼくはだんだんその村が気にかかり始めていった。」 p.132
- 「ぼくはどうしても、その人々と出会いたいと思った」

一通の手紙を

- シシュマレフ村
- 「この村に手紙を出してみよう。でも誰に？辞書を開くと、村長にあたる英語が見つかった。住所は、村の名前にアラスカとアメリカを付け加えるしか方法がない。
- “あなたの村の写真を本で見ました。たずねてみたいと思っています。何でもしますので、誰かぼくを世話してくれる人はいないでしょうか・・・”」 p.133

忘れていた頃に

- 「半年もたったある日、学校から帰ると、1通の外国郵便が届いていた。
- “手紙を受け取りました。あなたが家に来ること、妻と相談しました・・・夏はトナカイ狩りの季節です。人手も必要です。・・・いつでも来なさい・・・”
- 約半年の準備をへて、ぼくはアラスカに向かった。・・・初めてのクマ、アザラシ猟、トナカイ狩り、太陽が沈まぬ白夜、様々な村人との出会い。・・・この旅を通し、ぼくは、人の暮らしの多様性に魅かれていった。十九歳の夏だった。」 p.133

2 1才で本格的にアラスカへ

- 「ぼくたちはまだ二十一だった。谷川岳での夏山合宿を終え、帰りの夜汽車で新聞を広げると、なぜか中学時代からの親友Tの顔写真が乗っている。嫌な予感がした。」 p.76
- 「Tの死からひたすらたしかかな結論を捜していた。一年がたち、ある時ふっとその答が見つかった。『好きなことをやっけていこう』という強い思いだった。・・・とにかくもう一度アラスカに戻らなければならぬと思った。・・・写真という仕事を選び、ふたたびアラスカに向かった。」 p.78

「十六歳のとき」

- 「ぼくにとっての初めての旅は、十六歳の時のアメリカだった。外国へ行くことが日常化した今と違い、アメリカは太平洋の果ての遠い異国だった。船で海を渡り、ヒッチハイクしながら放浪するようにアメリカを旅することができたなら・・・それは中学生の頃から密かに暖めていた計画だった。」
- 「これほど面白かった日々はない。一人だったことは、危険と隣り合わせのスリルと、たくさんの人々との出会いを与え続けてくれた。」

p.168

人生とは

- 星野道夫の友人シリア・ハンターが語る言葉
 - ブッシュパイロット、自然保護活動
- “Life is what happens to you while you are making other plans.”
- 「人生とは、何かを計画している時に起きてしまう別の出来事のこと」
- 人生は思うようにならない。それが面白い。
 - 確実なのは、皆死ぬこと。それがいつかわからない。

大きな自然と小さな自然

ワーク1 子どもの頃の My sense of wonder

思い出し



(マーカーで) 絵に描いてみる

ワーク2
今の大岡山で
sense of wonder
を探そう

ただし、その前に
準備が必要
マインドフルネス

一枚の紙に 雲が流れているのを見る

ティク・ナット・ハンの
interbeing

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

ティク・ナット・ハン1995年来日 実行委員会マインドフル・プロジェクトの事務局長



ベトナム生まれの詩人・仏教者

ティク・ナット・ハン を迎えて

講演会

4月29日(土) — 大阪・吹田メイシアター

5月9日(火) — 東京・よみうりホール

マインドフル・リトリート(やすらぎと気づきの4-5日間)

5月3日(木)-7日(日) — 伊勢原・思親会(神奈川県)

5月10日(木)-13日(日) — 清里・キープフォレストキャンプ場(山梨)

マインドフルの一日(やすらぎと気づきの日)

4月30日(日) — 京都・比叡山

5月14日(日) — 鎌倉・光明寺

主催

マインドフル・プロジェクト
(ティク・ナット・ハン 95年日本招請実行委員会)

協力

ウェブ・オブ・ライフ

地球市民会連実

ヨーガブラスティ

浄土宗総合研究所

思親会

新宗連青年会

曹洞禅インターナショナル



ティク・ナット・ハン は、1926年生まれ。ベトナム戦争に対し、「行動する仏教者」の一人として非暴力・平和を訴え、その結果亡命を余儀なくされました。1973年以降、彼はフランスに在住し、難民救援活動に携わるにつれて、欧米の人々に仏教思想のエッセンスを伝えることに心をくわしています。平明で、美しく役に立つ言葉と、現代人向けに工夫されたやさしい瞑想法によって、彼の思想は多くの人々の共感を呼んでいます。

そして、地球レベルの諸問題—環境破壊、南北格差、核、戦争など—に対応するための思想・行動の体系として全世界的に仏教が注目され、「地球仏教」という概念が生まれるに至っています。ティク・ナット・ハン は、ダライ・ラマと並び、その代表的指導者として評価されています。

みずからと世界の平和を、この一歩から。

ティク・ナット・ハンの
インタービーイング

もしあなたが詩人なら、この一枚の紙の中に、
雲が浮かんでいるのをはっきりと見るでしょう。

雲が無ければ雨はなく、

雨がなければ樹は育たないでしょう。

そして樹がなければ、紙を作ることができないからです。

紙が存在するために、雲はなくてはならないものなのです。

もし雲がなければ、この一枚の紙も存在することはできません。

ですから、紙と雲は「相互存在 (interbeing)」していると、
言うことができます。

Thich Nhat Hanh, "The Heart of Understanding"

“interbeing”

- Thich Nhat Hanhのキーワード
- “The Heart of Understanding”の冒頭より
 - 般若心経の解説本
- 「一枚の紙に雲を見る」その心は？
- 雲がなければ、雨はない。雨がなければ木は育たない。木がなければ紙は作れない。 . . .
- 万物の相互依存
- 般若心経の「色即是空、空即是色」

立ち止まって、今ここを深く観るには。 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

例えば：ゆったりと立つか座って足の裏を感じる。ゆっくり背伸びし天地の間の柱に。手をお腹と胸に当てありのままの呼吸を感じる。呼吸を軸に、自分の中（身体、感覚、感情、思考）で起こっていることに、ただそのまま気づく。No judgement（判断・評価を控えて）で。

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はっきりと知ること。マインドフルネス：今このありのままへの気づきを養い、食べる瞑想、歩く瞑想、傾聴、など日常へ。

Mindfulness for Leadership

の構造をシンプルにまとめると

- 立ち止まって、深く観る。呼吸から。
 - Look deeply.
- 万物の深いつながりが見えてくる。
 - Interbeing:一枚の紙の中に雲が流れているのを観る
- 地球の豊かさも、課題も他人事ではない。
 - SDGsなど世界の持続可能性も私たちの暮らしや活動から
- 気づいたら、行動せずにはいられない。
 - Mindfulness must be engaged.
 - Compassion:同情、共感を含んで超え、行動へ

気持ちの良い居場所を見つけ、
世界の美しさに感嘆し続けられるよう、
sense of wonderを磨こう！

世界は問題だらけ
それでも世界は美しい。

ワーク2
今の大岡山で
sense of wonder
を探そう

ペアで歩く。

自然の中で気を魅かれたら、「ワンダー！」。
その頃ろをパートナーに紹介。

3回程度。

20-30分、散歩します。

- 西9号館西棟
- 緑ヶ丘の池の周り
- 戻って、芝生広場でゴロン
- (W9-714に戻れるかな?)

フィードバックシート

- 今日はGoogleフォームで
- 今日の気づき・発見、そして学びは？
- <https://docs.google.com/forms/d/12ywfB7boW7ZLGYPSyNLdpOrWIYcgmuLGj177l9H0ww/edit>

