

未来の人類研究センター利他研究会 話題提供

# 自利と利他はひとつ + 水の島屋久島へ

2022年12月16日

中野民夫

# はじめに

- 貴重な機会を、本当にありがとうございます。
- 「自利」と「利他」をめぐる問いは、学生時代から大きな関心事でした。65歳までの旅路の中から、いくつかお話させていただきます。
- また次のテーマが「水」とのことで、水の島、屋久島に通っているので紹介したく。
- 「気楽に」と言っていただけ、気楽に来てます。皆さんの探究に何らかのお役に立てば幸いです。

# Agenda

- 序
- Part 1 : 「世界」か「個」か
- Part 2 : 天地人合一
- Part 3 : 至福の追求
- Part 4 : 水の島、屋久島
- Q&A、フリートーク

## 序

# 自利と利他、問われるのは「私」って何？

- 自分を利する、他を利する、というとき、その自分、自己とは何か、どういう存在なのか。
- 「私」とは、皮膚に囲まれた孤立した存在なのか。それとも宇宙や生命の織物Web of Lifeの一部なのか。
- 自己のイメージは「波と海」（見田宗介）次ページ
- 波に焦点を当てれば、私とあなたは違う。始まりも終わりもある。海に焦点を当てれば、私とあなたはひとつ。始まりも終わりもない。
- 私たちは、波であり海である。その両方を意識して、ただ心ある道を歩く。魅かれることについていく。
- We are we, and we are one.(Kevin Jamesの歌)

自己のイメージ（見田宗介＝真木悠介の話より）

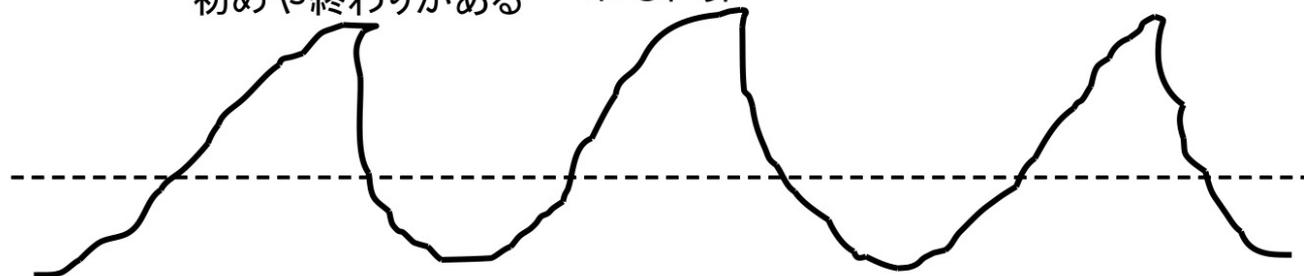
## 波と海

**波＝色**

分かれている  
初めや終わりがある

トナール  
言葉で作ら  
れる世界

名前のある  
領域



**海＝空**

分かれていない  
初めも終わりもない

ナワール  
私たちの  
本源性

名前のない  
領域＝Tao  
**タオ**

We are we,

we are one

**「色即是空、空即是色」：**

波（「色」：形あるもの）に焦点を合わせれば、それぞれ分かれていて、違っていて、生や死がある。

海（「空（くう）」）に焦点を合わせれば、すべては分かれておらず、生も死もない。

ハミ・ハム、ブラム・ハム by Kevin James

We are we, and we are one.

We are we, and we are one.

× 2

Humee Hum Brahm hum.

Humee Hum Brahm hum.

(ハミ・ハム、ブラム・ハム。ハミ・ハム、ブラム・ハム。)

× 2

みんなひとつ、道はそれぞれ。

みんなひとつ、道はそれぞれ。

× 2

# Part 1

## 「世界」が先か、「個」が先か

学生時代(1977-1982)の旅  
自利と利他、そしてネクタイ菩薩へ

「『般若心経』私論：道の途上でささやかなわが探索の旅  
をふり返る」 中野民夫、東京大学宗教学科卒論1982より

# 宮澤賢治

## 農民芸術概論綱要より抜粋

- 世界全体が幸福にならないうちは、  
個人の幸福はありえない
- 自我の意識は個人から集団社会宇宙と  
次第に進化する
- 新たな時代は世界が一の意識になり生物となる方向にある
- 正しく強く生きるとは銀河系を自らの中に意識してこれに  
応じて行くことである
- われらは世界のまことの幸福を索ねよう 求道すでに道で  
ある

# 「世界」が先か、「個人」が先か 旅に出た背景

卒論「般若心経私論」より

## • 高校・浪人時代

- マルクス『共産党宣言』、新聞・テレビ、『世界』『展望』『朝日ジャーナル』などを通して、世界の病める現状・悩める矛盾に心を痛ませ始めた。
  - 「世界がこんなに苦しんでいるのに、どうしてニコニコ笑ってられるんだ！」
- 一方で、存在の不確かさへの不安。自分や人類や世界や宇宙が**在る**ということそのものが不可解。
  - 存在の不安をどうしたらいい？ 充実した存在感を感じてみたい。もう少し納得して生きたい。
  - 自分自身の納得を願う気持ちvs世界の平和を願う気持ち 身を裂く両極。「**自利**」と「**利他**」の問題。

# 「世界」が先か、「個人」が先か

- 「『世界全体が幸福にならないうちは、個人の幸福はありえない』という宮澤賢治の言葉は、美しすぎて僕には偽善めいて聞こえる。『**まず私が幸福にならなければ、世界全体はいつまでたっても幸福になりえない**』僕ならそう考える。みんな今は不幸によってずるずるべったりに関連しているのだ。君の詩が、そんな次元での共感を得るのは僕は反対だ。**幸福によって孤立してくれ、男らしく。**」
  - **谷川俊太郎**「対立者の二つの書簡」中江俊夫に宛てたものより（『抒情の前線』清岡卓行、新潮選書、1970、119p）  
中野民夫、東京大学宗教学科卒論「『般若心経』私論」の「菩薩行」の章より）

世界のことはちょっと待って。まずぼくが幸せになる。  
胸をはって晴れやかに歩めるようになる。

- でも、世界の苦を云々しながらも、駅で見かける盲人に自然に手を貸してあげることもできずにこわばる自分が、まず輝いて晴れやかに胸を張って生きていくことができ、なおかつ偽善的義務的でない自然のやさしさをもってごく身近に出会う人々の助けにならなければ、何を偉そうに論じてみてもウソくさくてたまらないんじゃないか。
- **まず自己を解き放つ。**それから他者、世界へ
  - ちょうど出版された『気流の鳴る音』（真木悠介、1977）に触発され、自己解放を目指し、休学し、一人旅を始めた。
  - 卒論「般若心経私論」147より

<一気に5年後、卒論の最後へ>

「私はあなた」「わたし達はひとつ」  
そして<生命>が自由自在に流れるだけ。

- 現在、そのかいあってかかつては重く深刻だったぼくも、かなり軽く晴れやかに在ることができるようになったようです。そしてまた世界も、昔自分が一方的に深刻に考えていた頃よりも、ずっと光り輝いているように思えます。
- 私達というのは、自分のちっぽけな頭で「オレとはこういう男だ」などと思い込んでいるような「私」であるよりも、もっともっと大きく私達を包み込む「**満ち満ちた空**」そのものです。そしてまた世界も、「満ち満ちた空」そのもの。
- この個人や世界を超えた「空」に、もう任せるしかない。信頼するしかない。愛するしかない。気が楽になりすべてが輝いてくる。
- →“Within you, without you” (ビートルズ、ジョージ・ハリソン)

# SDGs(持続可能な開発目標) 世界には様々な課題が山積み

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。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

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 パートナースhip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

# 菩薩行

## 自利と利他を一つのものとして歩む

- 観自在菩薩、行深般若波羅蜜多時、照見五蘊皆空、度一切苦厄
  - 観音菩薩は、世界は皆「空」（孤立した不変の実体は無い）と見通して、一切の苦しみを乗り越えた。（般若心経の冒頭）
- 菩薩（bodhi-sattva）
  - 悟りを求める衆生。求道者。
  - 自ら求める一方、一人でも救われない人があるうちは誓って成仏せず
  - 自らを利し成道をめざす「自利」と他を救い続ける「利他」を一つのものとして努力し続ける存在。
- 「**ネクタイ菩薩**」として、浮世のただ中へ！1982
  - 広告会社30年、私立・国立大学11年。そろそろ修行開け？
  - 「心ある道を歩くことだけ」ドン・ファン→「祭りは作る過程にある」 真木悠介
    - 45年間、いろいろあったけど、かなり楽しかったし、今も楽しい。

# Part 2

## 天地人合一

# 天地人合一

- 気功法の先生がよく「天人合一」と言っていた。
- 天地人合一
  - 天があり、地があり、天と地の間に人がいる。
  - 天と地と人がひとつらなりに調和するとき、全てがうまくいく。
  - 中国のTao（道教）、気功法の究極
- 1970年代末「ニューサイエンス」の波
  - F・カプラ『タオ自然学』
    - 素粒子の極みはモノでなく波。東洋神秘思想と近づく。
  - 合理性や効率に疲れた時、人はTaoを思い出す。
    - 無為自然。人為的なことは控えて自然に任せよう。

# ディープエコロジー

## 深いつながりあい

- 70年代、ノルウェーの哲学者アルネ・ネス
  - 人間中心主義を超え、深く長い視点でのエコロジー
  - 今のドイツの緑の党につながる系譜の源流
- エコロジー：生態学＋思想＋運動＋生き方
- Deep Ecologyも80年代にアメリカ他に広がる
- ジョアンナ・メイシー（仏教学者、activist）
  - 仏教の縁起の法と一般システム理論の比較研究から
  - 絶望と再生のワーク:despair and empowerment
  - つながり直すワーク：the work that reconnect
  - 最近は、アクティブ・ホープ:Active Hope

# Heart breakからCompassionへ

- 世界の様々な問題に心を痛めるのは、本来つながりあっている私たちにとって、とても健全なこと。
  - 世界への絶望にフタをしない。
  - あえて表現し、向き合う。→despair ritual
- 絶望のワークの起源
  - ある環境会議の前夜、各自のeco storyのシェアから
  - 米ソの核軍縮競争の時代。気づけば気づくほど絶望
- 張り裂けた心こそ、世界を包み痛みを共有できる。
  - com-passion : 共に苦しむ suffer with 慈悲・思いやり
  - これぞ菩薩（ボーディサットヴァ）の心

Active Hopeの歌「希望を生きる」

1. 朝起きて、今日も世界は問題だらけ。

（だけど）呼吸は今日も僕らのいのちを生かしてくれる  
だから、感謝に心を開こう！（Open）

2. 自然も社会も私の心も傷だらけ。

（だけど）痛みの中にも愛があるから大丈夫  
だから、恐れずに痛みを感じよう！（Feel）

3. 私とあなたと地球とみんなバラバラに見えた。

（だけど）新しい目で世界を見たらみんなつながっていた。  
私もあなたも地球もひとつ！（Love）

4. もう一人じゃない。自分の場所で前に動いていこう。

先祖も私も未来の世代もみんなつながってる  
仲間と地球と力を合わせて **Go!**

☆ ああ～ Active Hope! つながる力  
ああ～ Active Hope! 深いやすらぎ  
ああ～ Active Hope! 大きな勇気  
ああ～ Active Hope! 希望を生きよう！

（☆繰り返し）  
**イエーイ!**

2016.7.3 Tamio & River Siders 作詞  
(3名、2名、2名、2名、2名)

(4)	Yuka	0001-7117		
1	ALINA	0174-7117	Time Gallery	MAESU
(2)	Ch	7-17-37	ALICIA	7-17-37
2	Ch	7-17-37	ALICIA	7-17-37
(3)	Ch	7-17-37	ALICIA	7-17-37
3	Ch	7-17-37	ALICIA	7-17-37
(4)	Ch	7-17-37	ALICIA	7-17-37

4名... キッチンで食器を洗います  
2名... テーブルや室内に置き忘れたグラス・カップ・プレートを持ち上げたり  
ダイニングルームをきれいにします

MIYA	あき	SRIKA
KEIICHI	Keiko	with all friends

# みんな地球の子どもたち

## 北米先住民の世界観

- 休職・留学中にスウェットロッヂを企画
  - 浄化の儀式。祈りを持って強烈なサウナへ入る。
  - マリリン・ヤングバード：メディスンウーマン
  - 前夜「私たちの世界観をお話しします」に続き、
- “We are all children of the earth.”
  - ビビッと電撃が走った。今も鳴り響き続けている。
  - 私たちはみんな地球の子どもたち。  
私もあなたも彼も彼女も。人間だけでなく、生きとし生けるものの全てが、みんな地球の子どもたち。
- 宇宙138億年、地球46億年、生命40億年の子どもたち

We are all

Children of the Earth.

みんな地球の子どもたち



もし私たちが  
皆、地球の子  
どもたちと思  
たら、環境や  
戦争や人権の  
問題はどうか  
変わる？

# “Circle”（サークル）



- ポーラ・アンダーウッド：
  - アメリカ先住民“Walking People”の歴史伝承者
    - 『一万年の旅路』『知恵の三つ編み』等著者。口承を初めて英語で記述。
- サークルの意味：2000年のハワイのWS冒頭で
  - 「この輪の真ん中には、中つ火ができます。みんなが持ち寄った様々な経験や知恵などが薪となります。お互いに敬意を持って聴こうという気持ちが発火材になり、他の人の話をよく聴くことで理解の火花が散るのです」
  - 「人がそれぞれ同じだけの価値があるとわかったとき、この輪は完璧なサークルとなる。だからこそ中心の中つ火から等しい距離で輪になって座るのです」
    - 『ワークショップ』（中野民夫、岩波新書、2001）より

# さあ、輪になって座ろう！

- 人々は古来から、輪になって座り、語り合い、生き延びてきた。
- 真ん中には「火」があった。暖をとり、料理を囲み、歌や踊り、そして物語が伝えられた。
- 3.11直後の南三陸町でも、ドラム缶の焚き火の周りで男達が語り合った！
- 簡単な正解のない問いに向けて、「集いあい、問い合う」ためにも、輪になって座ろう。
- 東工大の立志プロジェクトで、全員が「えんたくん」で対話。
- 歌のチャンティング・サークルも。

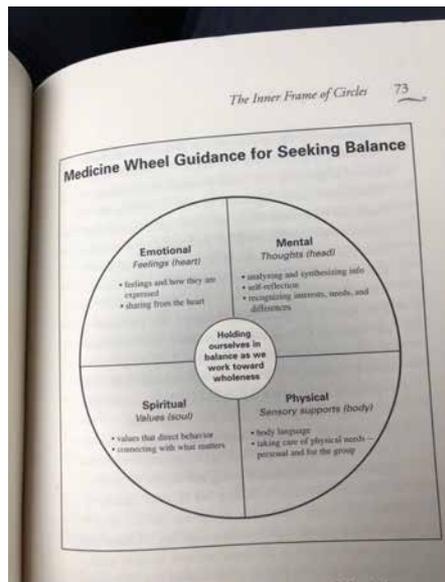
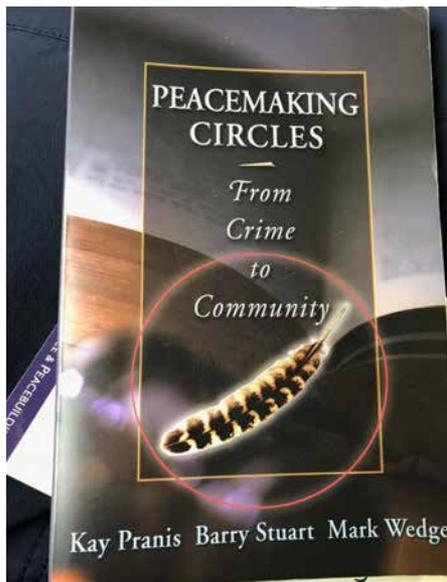


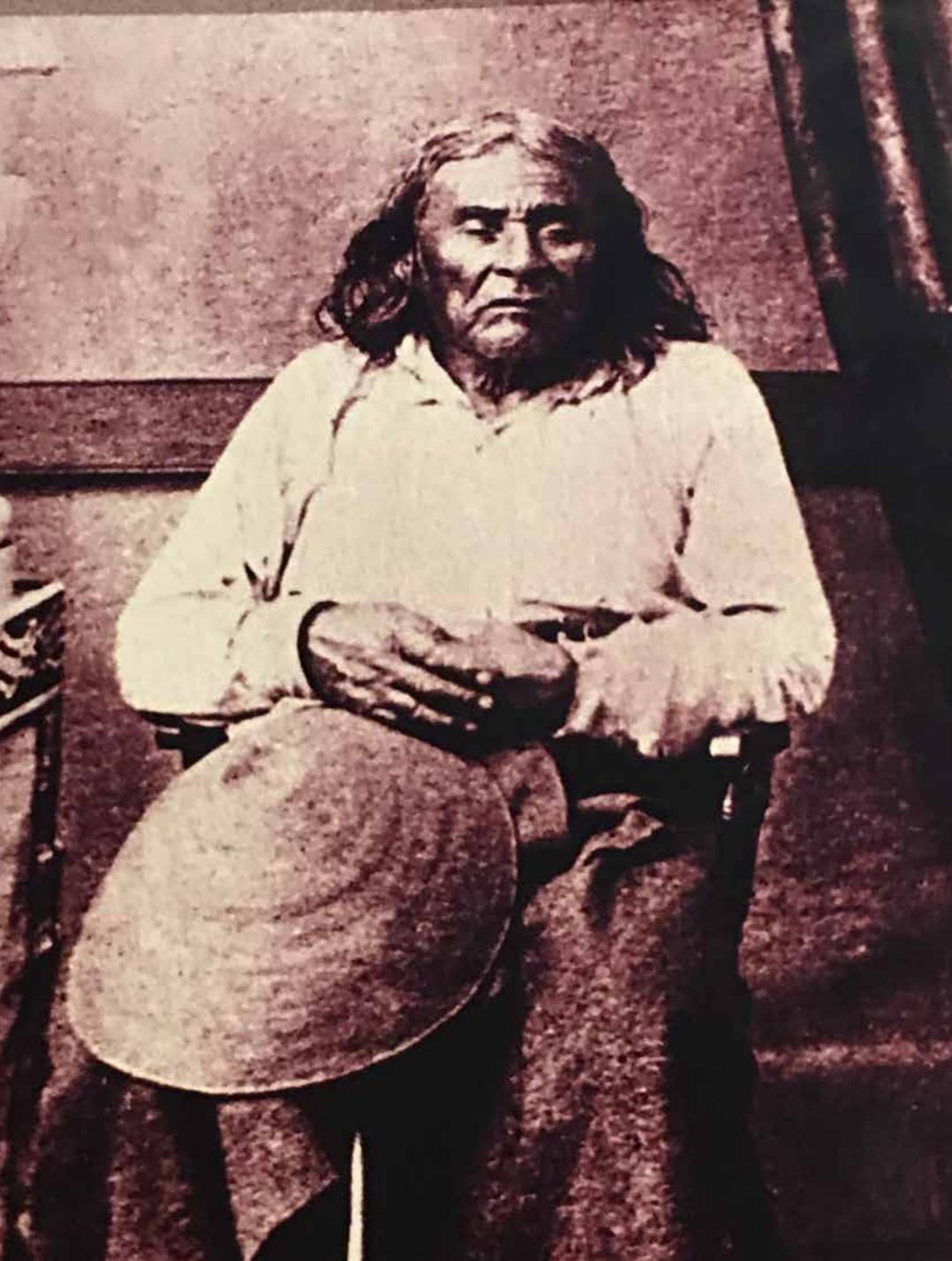


屋久島で、星川訳『一万年旅路』の読書会  
東工大生も3人参加 2019?



# ピースメイキングサークルの源流を辿る旅 ToTAL嘉村賢州先生らと 2018





シアトルのレストランに  
「チーフ・シアトル」の写  
真が！（-1866）

シアトル首長のメッセージ  
（大統領から「土地を買いたい」と  
の申し出を受けて）

「空を、大地の温もりを、どう  
して売ったり買ったりできるの  
だろう。・・・

この地球のあらゆる部分が、  
我々にとっては神聖なもの。

大地が人間に属しているの  
ではなく、人間が大地に属してい  
る。・・・

万物はつながっている。万物  
はひとつである。

生命の織物を織るのは人間で  
はない。・・・」

# サークルソング：平和が生まれるとき

2017.10.8、歌詞原案2017.9.9@シアトルPeacemaking Circleの源流を探る旅

C G Am FC G Am F

オーレー、オレー。オーレー、オレー

1)

たとえこの世界に、怖れや怒り満ちていても、  
巻き込まれることなく、内なる平和 大切に。  
そんなお人好しでは、負け続けちゃうかもしれない。  
でも負け続けることで、勝つことってあるんじゃないか。  
戦い終わらせたいなら、あおられてはダメだよ。  
たとえ今は滅んでも、その種きつとつながる

オーレー、オレー。オーレー、オレー

2)

世界がめくるめく、変わり続けるなか、  
共に変わりながらも、内なる魂 大切に。  
頑固に守ろうとすると、かえってすたれてしまう。  
変わり続けることで、保てることあるんじゃないか。  
サステナブルって何？日々新たに変わりながら  
変わらぬスピリットを、静かに保ち続けること。  
オーレー、オレー。 オーレー、オレー

3)

慌ただしい時間のなか、さあ輪になって座ろう。  
聖なるピース持って、心の底から話そう。  
たまには立ち止まって、おだやかなひとときを。  
時間忘れ今ここ、平和が生まれるよ。  
なにげないこの時こそ、奇跡の時だよ  
輪になって語ろう、苦しみも喜びも  
オーレー、オレー。 オーレー、オレー  
オーレー、オレー。。。

# PART 3

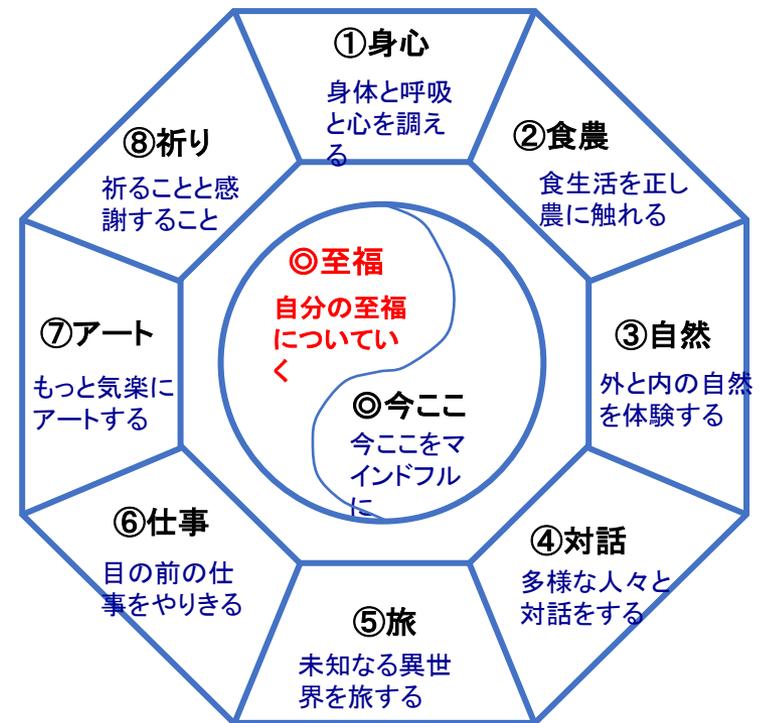
## 至福の追求

**Follow your Bliss !**

Joseph.Campbell

中野民夫流「人間力」を育む道（『みんなの楽しい修行』）  
より納得できる自分の**人生**と**社会**のために  
**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】



ジョーゼフ・キャンベル  
神話学者 (1904-1987)

“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



<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、気を惹かれることに、ついていこうよ

<今年屋久島で会ったYMAP創業者春山慶彦さん訳>

「生命（いのち）のときめきに素直になる」

## □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(alive)世界」って？

- 人がそれぞれの可能性を存分に花開かせ、生き生きしている(**alive**)世界。おかしいことにはおかしい、辛い時は助けてって言う。人が率直にありあえる(inter-beingして)る) 社会。
- → **これは「イデオロギー」を超えている！と興奮**
  - 「○○が正しい！」と人は正しさを競って戦ってきた。
  - 思想や理念ではなく、「生き生き」が世界を救う！？
- → 「必要なのは世界に生命をもたらすこと、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」
  - → 「生命 (いのち) のときめきに素直になる」 (春山訳)
  - → **自利 = 利他**

# で、改めて「至福」って何？

- “bliss” = 「無上の喜び」「至福」
  - → 「頭ではなく、心と身体の奥底が歡ぶこと」
  - → 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：私たちの本質の3側面
  - **サット（存在）、チット（意識）、アーナンダ（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**その奥に何があると思います？**
- 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、**もともとあつたん（あーなん）だ～」

# Ecology と Spirituality

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

ジョゼフ・キャンベルの映画があります。  
ジョーの価値を影響を受けた多くの人々が語る。

配給: Questcafe. follow us  

真の自分と出会う冒険への誘い

# ファインディング・ジョー

## 「英雄の法則」

A FILM BY PATRICK TAKAYA SOLOMON FINDING JOE

我々は予定通りの人生を手放すべきだ。  
そうすれば自分本来の人生を手に入れる。

ジョーゼフ・キャンベル

¥550でレンタル 

### ファインディング・ジョー —「英雄の法則」 (日本語字幕版)

¥550でレンタル 

HERO'S journey

Alan Cohen Robert Walter Deepak Chopra Catherine Hardwicke Brian Johnson Rashida Jones Norman Ollestad Robin Sharma Lynne Kaufman Tony Hawk Rebecca Armstrong Mick Fleetwood Laird Hamilton etc.

HOME この映画について この映画の魅力 英雄の旅とは 登場人物 上映情報

# Joan Halifax老師 とコンパッション

## PART 4 補足

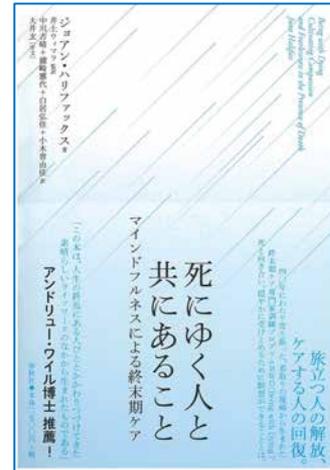
# ジョアン・ハリファクス老師

- 米国の女性の禅の老師。佇まいが凜として素敵。
- 60年代アメリカ、公民権運動やウーマンリブ、ヒッピーの波
  - アフリカで文化（医療）人類学の調査。
  - メキシコでシャーマニズム研究、心理学も。
  - テイク・ナット・ハンら仏教者との出会い。禅僧に。
- 1970年代から死にゆく人のケアに従事
- 1990年にサンタフェにウパヤUpaya禅センター設立
  - 仏教指導と死にゆく人のケアに携わる専門家のトレーニング（BWD）を提供
  - Being with Dying:死にゆく過程とともにあること
    - 8日間の集中プログラム：仏教瞑想・ヨガ・カウンスル、ケアする自分自身のあり方や死生観を体験的に探求
    - → 3日間のGRACEプログラム





# Joan Halifax 老師 @屋久島2019



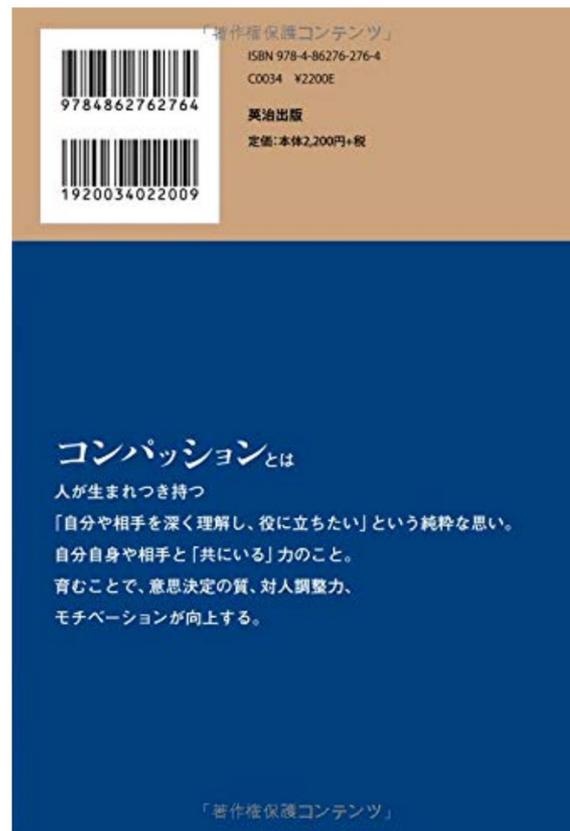
## 邦訳書

『死にゆく人とともにあること：  
マインドフルネスによる終末期ケア』  
(春秋社)

『コンパッション：状況にのみこま  
れずに、本当に必要な変容を導く「共  
にいる」力』(英治出版)

コンパッションとは、人が生まれつき持ち、「自分や相手を深く理解し、役に立ちたい」という純粋な思い。自分自身や相手と「共にいる」力のこと。育むことで、意思決定の質、対人調整力、モチベーションが向上する。

『Compassion:状況にのみこまれずに、本当に必要な変容を導く「共にいる」力』  
(Joan Halifax著、英治出版、2020)



# 医療関係者らが学んでいるプログラム G.R.A.C.E.の5つのパート

- G: **G**athering our attention
  - 注意を集める
- R: **R**ecalling our intention
  - 意図を思い出す
- A: **A**ttunement to self and then other
  - 自らと調子を合わせ、それから相手と調子を合わせる
- C: **C**onsider what will serve
  - 何が役に立つかを考える
- E: **E**ngaging and then Ending the interaction
  - 実行し、それから関わりを完了する

# 2020年、東工大に来てもらおうとしていたのですが・・・ 日本GRACE研究会第3回年次大会で

第3回 日本GRACE研究会年次大会  
**コロナ時代をコンパッションで**  
**～自分も他者も支えるGRACE**

2020年 12月12日 土  
 ~ 13日 日

ONLINE LIVE  
 Zoomによる2日間の  
 オンラインセッション



ジョアン・ハリファックス 老師を迎えて

Joan Halifax  
 仏教指導者・哲学者、人類学者、米・日コンパッション研究の第一人者、マサチューセッツ工科大学  
 創設者・主宰、医学人類学で博士号を取得。  
 アメリカ国立科学財団で医療人類学の特別研究員、ハーバード大学で医療人類学専攻学  
 長研究員、米国家道徳教育委員特別委員研究員も務めてきた。病院でのボランティア活動、ホテルにおける終末期の活動を  
 はじめた人物でもある。

第3回GRACE研究会年次大会  
 中野 民夫  
 東京工業大学 リーダーシップ教育院  
 リベラルアーツ研究教育院教授

第3回大会は、当初は東京工業大学でハリファックス老師にも来ていただいて、という構想でしたが、今年度のコロナによる感染で、オンライン開催です。皆さんを新しい場所に集めてあげたいと思いますが、こういう新たなことを、自分を大切にしながら他者や社会にも思いやりを持って関わり続けられる「コンパッション」の力を養いたいと思います。

今回は、GRACEについて経験豊かなハリファックス老師が、初めての方にもわかりやすいビデオやライブで説明してくれます。日本での実践者にもたくさん登場していただきます。オンラインでどこからでも参加できるチャンスに、医療関係者はもちろん、人の学びの成長をサポートしているすべての方々に、幅広く参加していただけたらと思います。

日本GRACE研究会世話人代表  
 高宮 有介  
 昭和大学医学部  
 医学教育学講座教授

GRACEは、死の臨床に45年間かかわってきた米国の医療人類学者で僧侶のジョアン・ハリファックス老師が、ケアする自分自身のあり方や死生観について体験的に探究する「Being With Dying-死にゆく人と共にあること」を最新の脳科学や認知科学の成果に基づいて整理し、コンパッションに根差したケアのあり方を育むためのトレーニングです。日本では2015年に創始者の名を冠して研究会を開設しました。その後、毎年研修会を開催し、2018年に、日本GRACE研究会を創設しました。死の臨床だけでなく、介護も含めた様々なケアの中で、そしてコロナ禍の中で、私達が生きていく柱となるプログラムです。

開催概要

日時	2020.12.12(土)-13(日)	SCHEDULE
会場	オンライン[Zoom]	GRACE とは
対象	医療関係者・心理職者 保健師・介護士・教員 対人援助職など	Gathering attention 注意を集中させる
定員	300名	Recalling intention 動機と意図を思い起こす
参加費	2日間通し：5,000円 1日のみ：3,000円	Attunement to self/other 自己と他者の思考・感情・感覚に気づきを向ける
主催	日本 GRACE 研究会	Considering what will serve 何が役に立つかを熟慮する
	参加申込 QR コード	Engaging and Ending 行動を起こし、継続させる

お問合せ・お申込 [gracejapan2020.peatix.com](https://gracejapan2020.peatix.com)

## 日本GRACE研究会

<https://gracejapan.org>

コンパッションについての論文など様々な情報がダウンロードできます。

「GRACEは、死の臨床に45年間かかわってきた米国の医療人類学者で僧侶のジョアン・ハリファックス老師が、ケアする自分自身のあり方や死生観について体験的に探究する「Being With Dying -死にゆく人と共にあること」を最新の脳科学や認知科学の成果に基づいて整理し、コンパッションに根差したケアのあり方を育むためのトレーニングです。」（高宮有介：昭和大学医学部 医学教育学教授）

今年は12月に沖縄で。オンライン参加も可能です。興味ある方は是非どうぞ。

今から行ってきまーす。歌のおじさんとして。

## 第5回日本GRACE研究会年次大会

【日時】 2022年12月17日（土） - 18日（日）（2日間）

### 第5回 日本GRACE研究会年次大会 in 沖縄

## コンパッションを深く学び実践に活かす



《 Day-2 12月18日（日） 9:00-15:30 》

- 特別講話 Q&Aディスカッション／GRACEの瞑想  
実践ジョアンハリファックス老師  
逐次通訳：木蔵シャフェ君子

# GRACEあいうえお

曲：中野民夫、詞：中野民夫+GRACE東京研究会有志（杉浦明日美他）（2021.5/1,5/18改定）  
Inspired by GRACE of Joan Halifax Roshi

• 「あっ、大変！」でも慌てる前に思い出そう、  
GRACEあいうえお～、それイチニイサン！

• **あ**しを地につけ、今ここに  
呼吸を調べ、落ち着こう（まず深呼吸！）

G C D G

• **い**ったいなんで、ここにいる  
私の願いは、何だっけ？（初心思い出そう！）

C G C/D G

• **う**ちなる声聴き、チューニング  
まずは自分の、からだから（頭じゃないよ！）

• **え**いっと直観、働かせ  
何がイケるか、思いつこう（信じるんだ！）

• **お**わる時が、いつかくる  
しっかりやりきり、手放そう（引きずるな！）

• ああ～GRACE、あいうえお  
コンパッションの、海深く

C G C D  
C G C G  
C D CDG  
CDG CDG

• 共感するけど、疲れない  
自分をいたわり、燃え尽きない

• 私に余裕があればこそ  
きっと周りもニッコニコ

• 今日も笑顔で、ありがとう  
今日も生きてる、ワッハッハ！

<出所：GRACE プログラム>

**G**athering our attention 注意を集める

**R**ecalling our intention 意図を思い出す

**A**ttuning to self and then other

自らと調子を合わせる、それから相手と調子を合わせる

**C**onsidering what will serve 何が役に立つか考える

**E**ngaging and then ending the interaction

実行し、それから関わりを完了する

（『コンパッション』Joan Halifax著、英治出版、2020より）

# Part 4

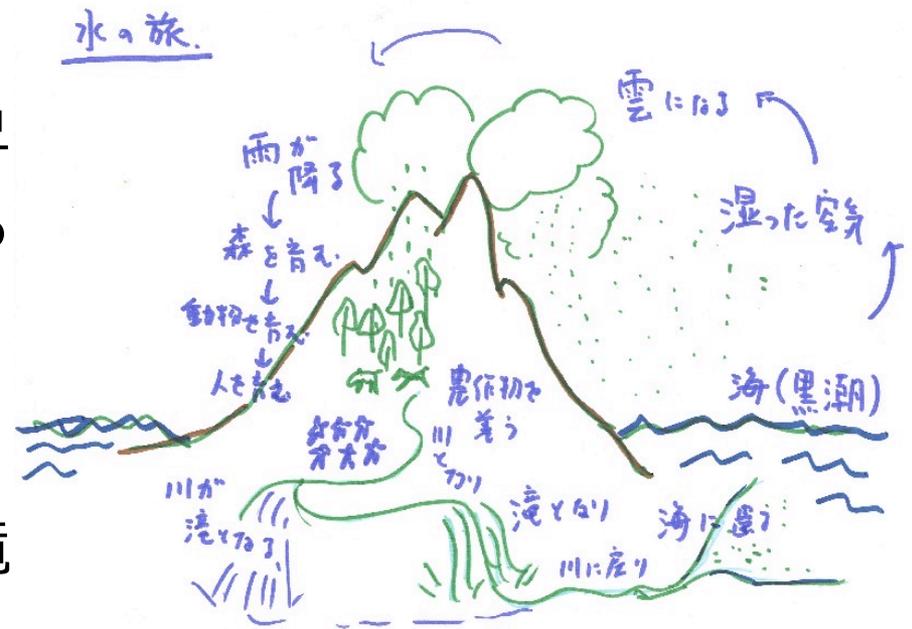
## 水の島、屋久島へ

今後のテーマ「水」に向けて  
Joan Halifax老師と共にご招待

# 水の循環が目の前で展開

## Water's journey in Yakushima

- 黒潮の暖かい海に囲まれ、
- 最高峰1936m (九州1) 山岳島
- 湿った空気が山にぶつかり上昇
- 雲や霧が湧き、多くの雨が降る
- 多雨が独自の生態系を育む
- 花崗岩が隆起した島、  
土壌薄く雨はすぐ河川へ
- あちこちで滝のような川や大滝
- 滝からまた川に戻り、海へ還る
- 「水の旅」の終焉 = 母なる大海に還る



花崗岩が隆起した山岳島「屋久島」のイメージ。いつも雲が湧いている。



# 本然庵 Toward Our True Nature





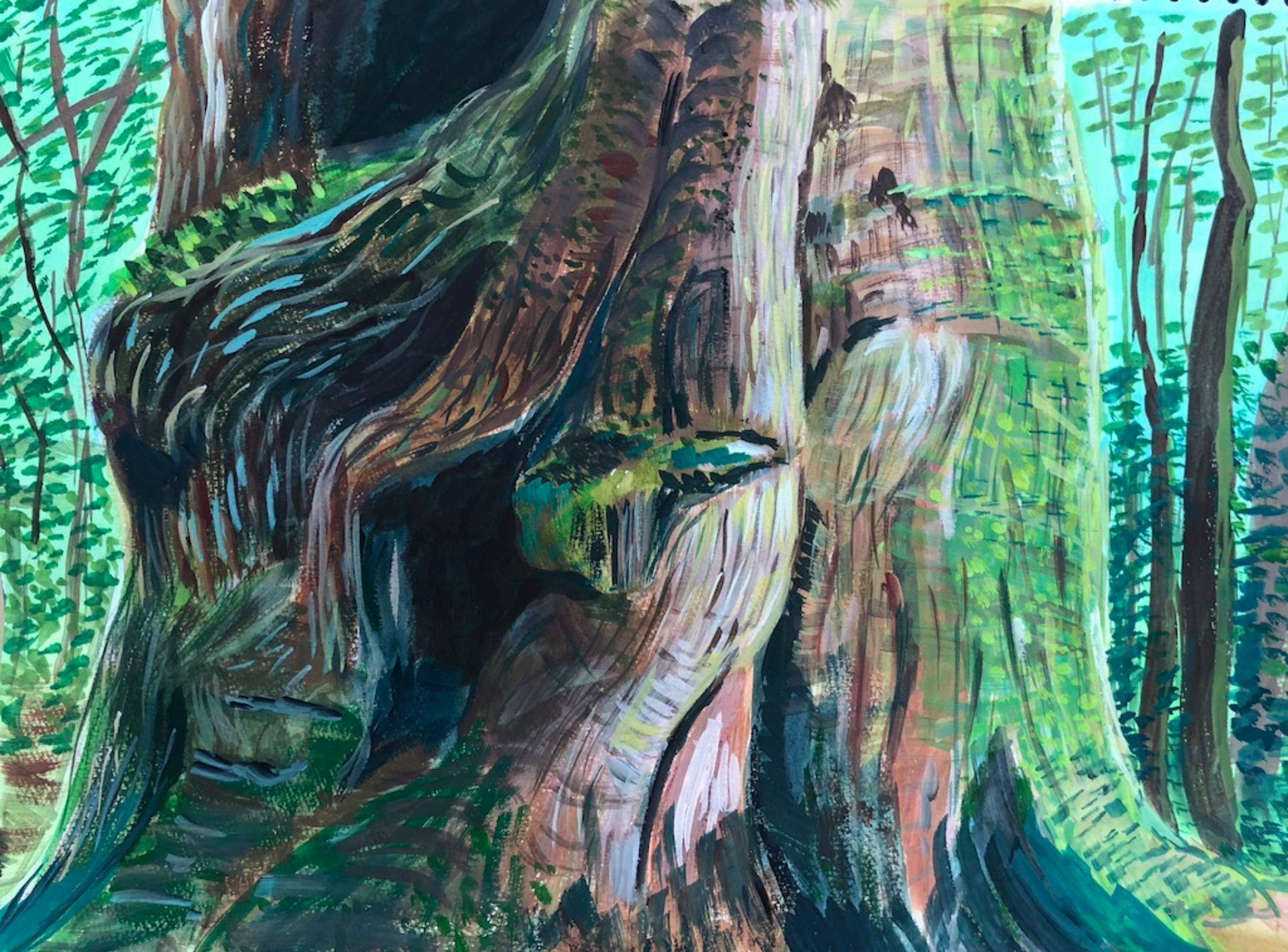








Joan Halifax老師







メアリー「民夫、何かメロディ浮かばないの？」 民「え、そんな、、」でも、浮かぶかもと即興でハミング



# 雨の森を歩こう Yakushima Forest Song

2019.4.29 作詞・作曲：中野民夫

英語詞：メアリー・オバーン

C F F C  
雨の森を歩こう、静かにゆっくり、

C F G C  
緑 喜んで、ツヤツヤ光る。

C F F C  
雨の森を歩こう、静かにゆっくり、

C F G C C  
沢の水 サラサラ、雨 川となる。

F G Em F  
大きな屋久杉、千年も生きる、

F C C F G  
C  
移り変わる世界、静かに観てる。

F G Em F  
大きな岩は、数千万年、

F C C F G  
C  
移り変わる世界、静かに観てる。

C F F C  
Walking in the raining forest, silently and mindfully.

C F G C  
All the greenery is shining, happily reflecting light.

C F F C  
Walking in the raining forest, silently and mindfully.

C F G C  
Water whispering and growing, rivers flowing from  
the rain.

F G Em F  
Giant Yakusugi trees, live beyond a thousand years.

F C C F G C  
In this ever changing universe, contemplating  
quietly.

F G Em F  
Ancient Yakushima rocks, live beyond a million  
years.

F C C F G C  
In this ever changing universe, contemplating  
quietly.





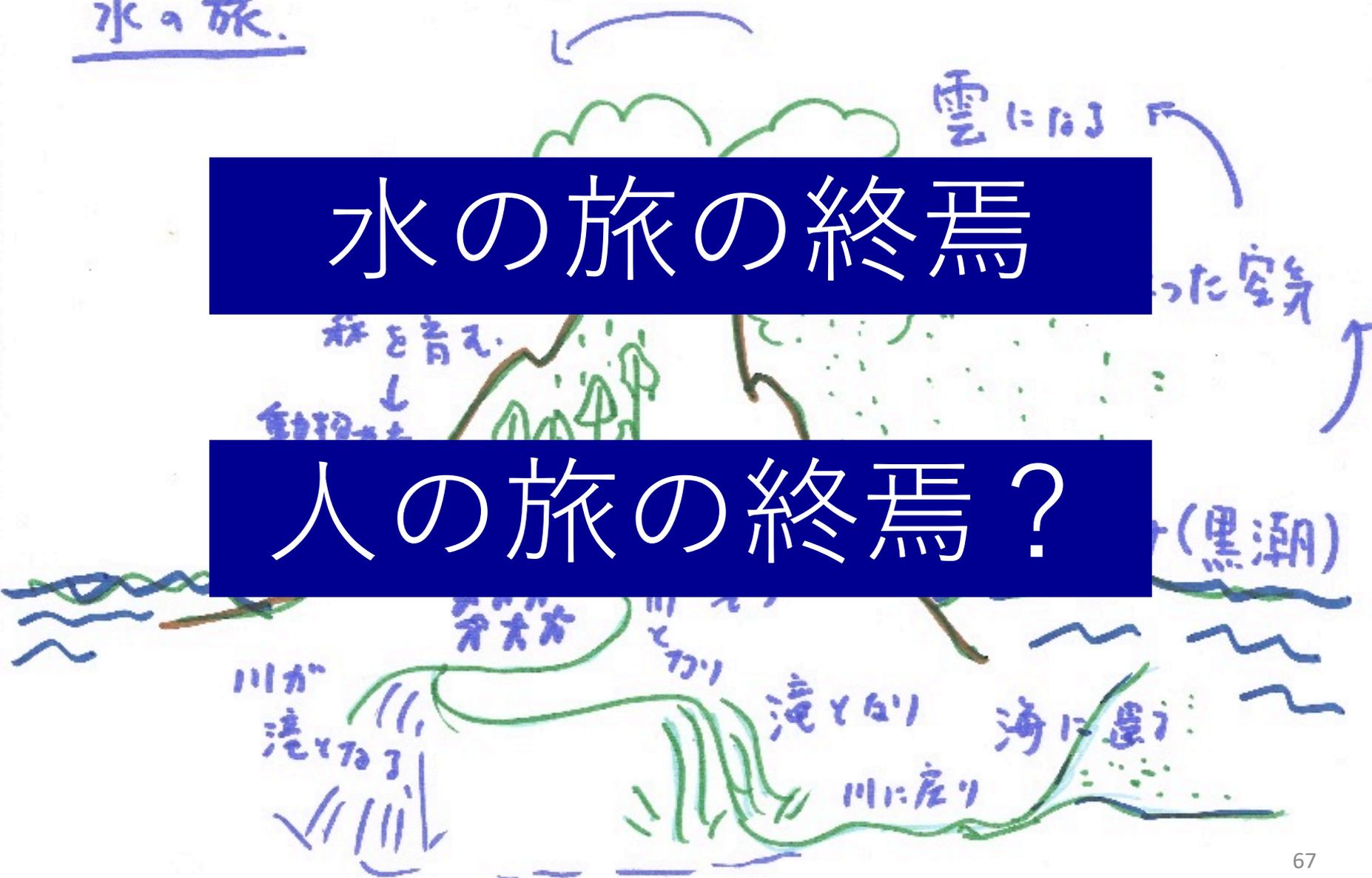




水の旅.

水の旅の終焉

人の旅の終焉？



# 水の旅の終わり The Great Return

2018.4.29 作詞・作曲：中野民夫

英語詞：メアリー・オバーン

C G Am Em F Em F G

水の旅の終わりが、大きな海に還ることなら

C G Am Em F Em F G

人の命の終わりが、大きな光に還ることなら

Am Em F G G

なんと穏やかな、ほっとすることだろう

C G Am G

いのちの力に身を任せ、恐れを手放し輝こう

C G F G G

大きな私は待っている、小さな私が戻るのを

C G Am C G Am

オーオーオー、オーオーオー。

C G Am C G Am

オーオーオー。オーオーオー。

C G Am Em

As the waters' journey from all sources,

F Em F G

end in mother ocean blissfully,

C G Am Em

so the journey from our human home can

F Em F G

end returning to the blessed light.

Am Em F G

This is how reality relieves and calms eternally.

C G

Into your true nature is the Great Return.

Am G

Into your true nature is the Great Return.

C G

Ah la la surrender to the power of life.

F G

Ah la la let go of fear and a la la shine.

C G Am C G Am C G Am C G Am

Ah la la, Ah la la, Ah la la, Ah la la

# 屋久島めぐるブルース

2022.9.夏の滞在を終えて  
曲:ブルースコード進行で  
作詞:中野民夫

A7 D7  
1. 水がぐるぐる めぐってる

A7 A7  
黒潮に浮かぶ 山の島

D7 D7  
雲湧き 月に35日雨

A7 A7  
森は苔むし なんでもカビる

E7 D7 A7 E7  
川の水で割る 焼酎うまいぜ 水がめぐる  
屋久島

2. 風がさやさや めぐってる

夏でも山風 夜涼し  
台風近づきゃ 船止まる  
スーパーの棚 すっからかん  
お天道さまには かないませんよね  
風がめぐる屋久島

3. 人がワクワク めぐってる  
母なる自然が 引き寄せる  
老若男女 世界から  
移り住む物好き 数知れず  
お金じゃないよね 心豊かだ 人がめぐる  
屋久島

4. 光キラキラ めぐってる  
海からの日の出 神々しい  
晴れたり降ったり 目まぐるしい  
天気良くても光雨  
雨が上がれば 虹がかかるぜ 光めぐる  
屋久島

E7 D7 A7 A7  
屋久杉ヤクシカ ヤクザル屋久人 温泉  
星空 ポンタンカン  
お日さま土さん 風さん水さん いのち  
めぐる 屋久島

## Agenda

以上、長話失礼しました。  
ようやQ&A、フリートークへ

- 序
- Part 1 : 「世界」か「個」か
- Part 2 : 天地人合一
- Part 3 : 至福の追求
- Part 4 : 水の島、屋久島
- Q&A、フリートーク