

# 2022年度4Q リーダーシップ道場 8

水曜3-4限 10:45-12:25  
第6回(オプション): コンパッション



2023.1.25

リベラルアーツ研究教育院 教授

中野民夫



東工大大岡山本館前の桜並木から。西8号館と体育館の間に今朝も富士山

# 2022年度授業予定

第1回 12/7	1. <b>イントロダクション</b> , (自己紹介, 相互インタビュー) リーダーとリーダーシップの違い
第2回 12/14	<b>自身のリーダーシップ観やリーダー経験を他者と共有する。</b>
第3回 12/21	<b>リーダーシップの多様性を認識、理解し、必要性の是非含め他のメンバーと議論する</b>
第4回 1/11	中間発表準備 (クラスは開講しない) →オプション中野特別授業1: マインドフルネス
第5回 1/18	<b>最終課題方針発表とピアレビュー</b>
第6回 1/25	最終発表準備 (クラスは開講しない) →オプション中野特別授業2: コンパッション
第7回 2/1	<b>最終課題第1稿発表と振り返り</b> →後日、最終版提出

# 今日の流れ

10:45-12:25

- 10:45 オリエン、チェックイン
- 11:00 マインドフルネスの復習から
- 11:30 Joan Halifax老師とコンパッション
- 12:15 チェックアウト
- 12:25 終了

自分や他者を大切にするには、  
「**余裕**」がないと難しい。

「今ここ」に立ち止まり、ありの  
ままを no judgement で深く観る  
「**マインドフルネス**」が役に立つ。

頭で理解するより、Practice（実践）を  
通して身につけるもの

# 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

## マインドフルネス・プラクティスへ

- **調身** : まず**身体**を調える
  - **調息** : すると**呼吸**が調う
  - **調心** : そしてようやく**心**も調う
- 少しやってみましょう。

# 日常の中での様々なプラクティス（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。
- 「**歩く**」瞑想
  - ただ今ここ、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、ゆっくり一口ずつ丁寧に味わう。
- 「**聴く**」瞑想 Mindful listening
  - 相手の話に一切口を挟まず、ただひたすら傾聴する。
- **要は、今ここで起こっていることにただはつきりと気づいている**
  - 自分の身体で、感覚、感情、思考、周囲・・・世界・・・で

# マインドフルネスの効果 1

(疲れたり、悩んでいる皆さんへ)

## • ストレス低減

- 情報過多、マルチタスクの中で、溺れそうになっている状態から、本来の自分自身に立ち戻れる。
  - メモリーやハードディスクが空になりすっきり。
  - MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zin

## • 疲れが取れる

- 不要な緊張が抜け、身心が調い、ほっとする。

## • 集中できる

- 過去の後悔、未来への不安、などから解放され
- 今ここの一つひとつを入念に丁寧に。

# マインドフルネスの効果 2

(中野の体験から)

- **「今・ここ」への気づき**
  - 今こうして生きてあることの不思議、かけがえなさ
- **万物のつながりあい**
  - 呼吸も水も食べ物も、使っているもの、暮らしも、皆、自然の恵みとたくさんの方の働きのおかげ
- **自分と他者・世界へのいとおしさ**
  - 全ては相互依存。「自己」意識の拡大。世界 = 私
- **SDGs（持続可能な開発目標）の基盤**
  - 私/私たちと他者・私/私たちと自然、公正な関係を

# ＜まとめ＞ マインドフルネス実践 3つの柱

## • 1. 立ち止まって、深く観る

- 意識的呼吸、歩く瞑想、食べる瞑想・・・深く観る、マインドフルネス

## • 2. すると万物のつながりが見えてくる

- インタービーイング（相互存在）、SDGsの基礎、自然・人々の働きとつながる

## • 3. 気づいたら、行動せずにはいられない PIES p.91

- ベトナム戦争時：僧堂で修行？ or 寺を出て人々を助ける？
- →両方やろう！と決断＝“Engaged Buddhism”と呼んだ。

### • “Mindfulness must be engaged.”

- Once there is seeing, there must be acting. Otherwise, what is the use of seeing.”

→コンパッションにつながる

\* 中野卒論「般若心経私論」1982の「般若」「空」「菩薩行」と呼応！

ティク・ナット・ハン大阪講演会95（その5）  
聴くことへの力。理解なしに愛はない。

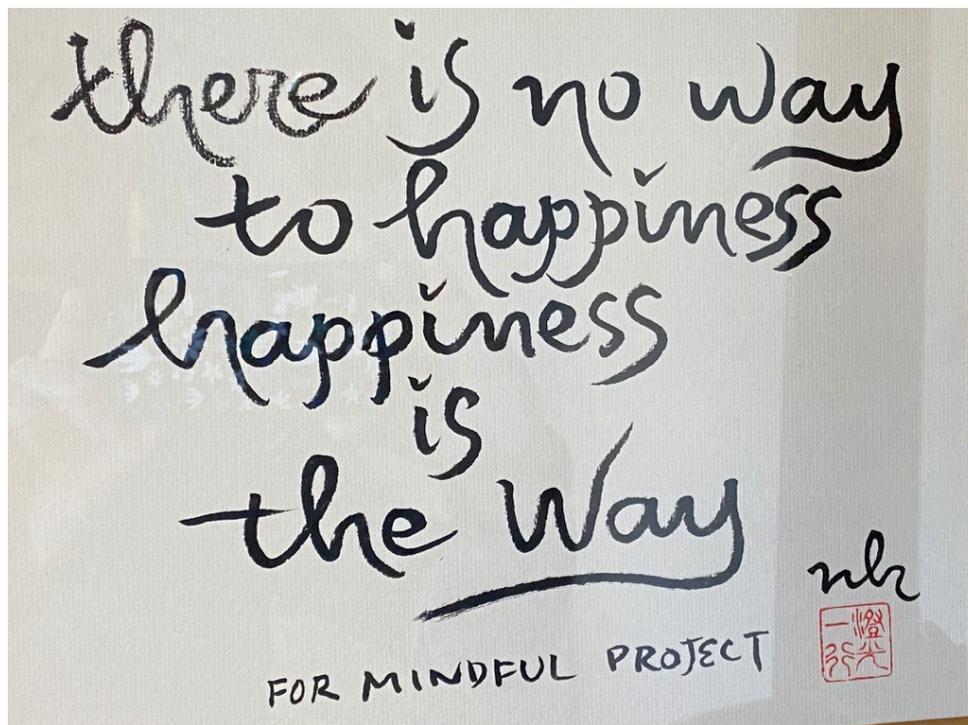
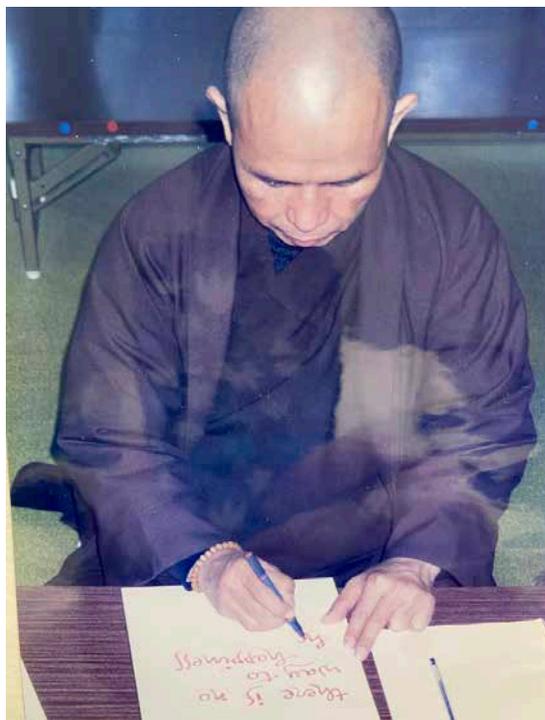
- **慈悲を持って本当に聴く力**
  - 相手が苦しみから解放される
- 大切な人が苦しんでいるなら、深くじっくり聴くこと。Deep listening
- そのためにマインドフルネスのエネルギーをよく目覚めさせておく
- 家族の中で話ができないとセラピストに行くが彼らも苦しんでいる。
- 5-7日間のリトリートで、**気づきを持って呼吸し、歩き、聴く練習。**
- 難しい人間関係、問題は相手だけでなく自分の中にもある。
- 大切なことは、**相手を責めることではなく、自ら変わること。**
- **お互いに理解が足りず、苦しむ。**
- 私達は間違った認識、誤解をする。
- **真の愛は理解なしには成り立たない。**
- 愛したくても理解することができないと、愛が牢獄になってしまう。
- 「私はあなたを十分理解しているでしょうか？私のやり方であなたを苦しめていないでしょうか？」

# Call me by my true names. 私の本当の名前で呼んでください。

- テイク・ナット・ハンのとても有名な詩。
- ヴェトナムからの難民ボート
- タイの海賊が襲い少女をレイプ。少女は海に身投げ！
- 怒り。海賊を撃ち殺したい？
- 瞑想した。
- もし自分が海賊が育った貧しい村で育っていたら、自分もいともたやすく海賊になっていただろう。
- 海賊を敵に回すことはできない。海賊を生み出す根本的な問題に取り組まなければ解決はない。
- 私には名前がたくさんある。。。どれも私。。。。

# 95年来日時に書いていただいた色紙

“There is no way to happiness. Happiness is the way.”



元は、A.J.Muste (米の平和運動家) “There is no way to peace, peace is the way”

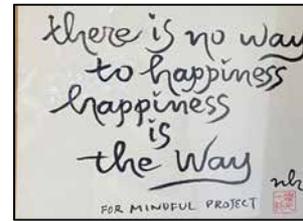
「平和はいまここの私たちの表情、微笑み、言葉づかい、そして行動のなかから生まれてくるという意味です。平和運動は手段ではない。私たちの一步一步が平和でなければ、喜びでなくては、幸せでなくてはならない。未来は要らない。」

(『微笑みを生きる』 p.53, Peace is Every Step p.42)

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〜イング

C F C F G7 C  
 奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

(F) B♭ F F B♭ F F B♭ B♭ F  
 このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。

B♭ F F B♭ F F B♭ B♭ F F  
 このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。

B♭ B♭ 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

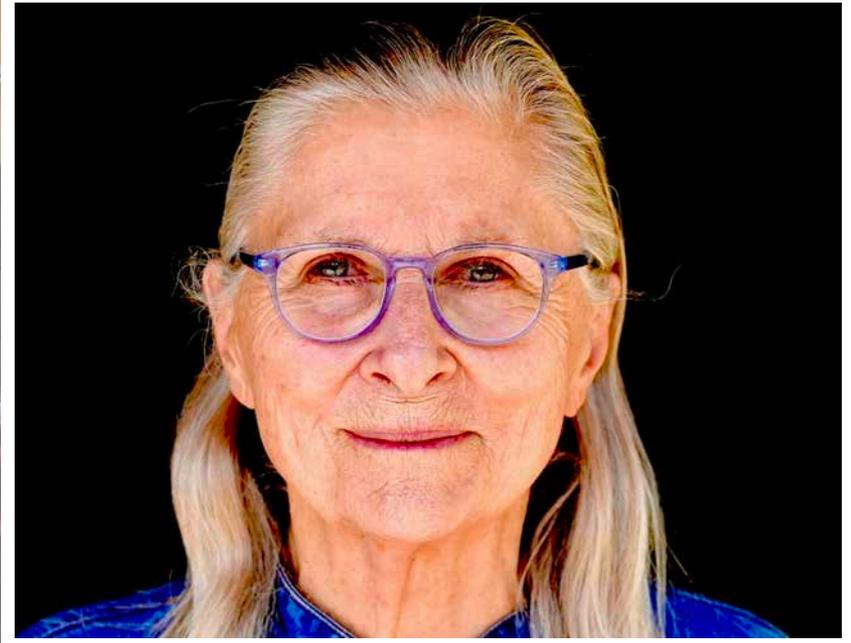
My inner smile recalling you.

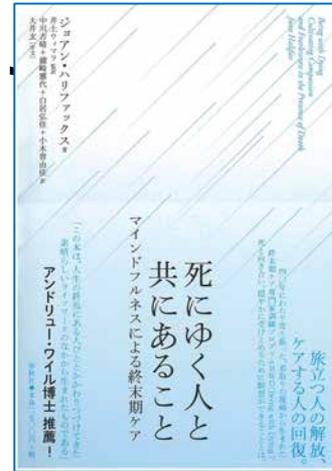
# Joan Halifax 老師 とコンパッション

compassion

語源：com=ともに、passion=苦しみ  
ともに苦しむこと

→思いやり、慈悲 + a





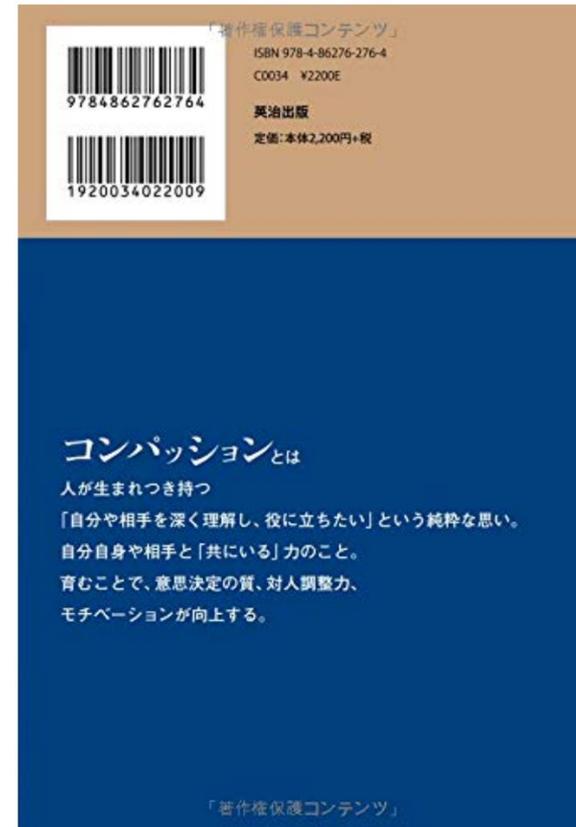
## 邦訳書

『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  
に在る」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)



# 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Yupaya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

# 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・詩人、人類学者、米コンピュータ科学者として活躍する「死の専門家」  
 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数人制の特別研究員、ハーバード大学で健康増進学名誉研究員、米国議会図書館の特別研究員も務めてきた。病院所でのボランティア活動、ホテルにおける身動助産の活動をはじめた人物でもある。

第3回GRACE研究会年次大会長  
 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

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

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、奇策のコロナによる急変で、オンライン開催です。皆さんを新しい場所に集めておきたいと思いますが、この1週間ばかりこそ、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について経験者のハリファックス老師が、初めての方にもわかりやすくビデオライブで説明してくれます。日本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。

GRACEは、死の臨床に45年間かか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年に前掲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、介護も含む様々なケアの中で、そしてコロナ禍の今、私達が生き抜いていく柱となるプログラムです。

**開催概要**

<b>日時</b>	2020.12.12(土)-13(日)	<b>SCHEDULE</b>	<b>GRACE とは</b>
<b>会場</b>	オンライン[Zoom]	<b>Day-1</b> 12月12日 13:30-16:30	<b>G</b> athering attention 注意を集中させる
<b>対象</b>	医療関係者・心理職者 保健師・介護士・教員 対人援助職など	・GRACEとは？ ハリファックス老師のビデオによるGRACEの紹介(プチ体験や実践者による解説) ・参加者同士の分かち合いの時間	<b>R</b> ecalling intention 動機と意図を思い起こす
<b>定員</b>	300名	<b>Day-2</b> 12月13日 9:00-12:30	<b>A</b> ttunement to self/other 自己と他者の思考・感情・感覚に気づきを向ける
<b>参加費</b>	2日間通し：5,000円 1日のみ：3,000円	・「コロナ時代をコンパッションで」 -ハリファックス老師によるライブ メッセージ -参加者同士の対話と質疑応答 ・シンポジウム：日本でのGRACEの展開 -各地の実践者から事例報告	<b>C</b> onsidering what will serve 何が役に立つかを熟慮する
<b>主催</b>	日本 GRACE 研究会		<b>E</b> ngaging and Ending 行動を起こし、終わらせる

参加申込 QR コード

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)

ジョアン・ハリファックス老師の**G.R.A.C.E.プログラム**：  
「Being With Dying」というプログラムを、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**（compassion: 慈悲心・思いやり）に根ざした**ケアのあり方**を育むために構築されたトレーニング

- G: **G**athering our attention
  - 注意を集中させる
- R: **R**ecalling our intention
  - 動機と意図を思い起こす
- 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  
(自己と他者の思考・感情・感覚に気づきを向ける)
- C: **C**onsider what will serve
  - 何が役に立つかを熟慮する
- E: **E**ngaging and then Ending the interaction
  - 行動し、それから関わりを終結させる

## 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

TED :

[https://www.ted.com/talks/joan\\_halifax\\_compassion\\_and\\_the\\_true\\_meaning\\_of\\_empathy?language=ja#t-64617=ja#t-57666](https://www.ted.com/talks/joan_halifax_compassion_and_the_true_meaning_of_empathy?language=ja#t-64617=ja#t-57666)  
字幕では“compassion”を「慈悲」と訳していますが、それ以上の何かなので、「コンパッション」として理解を深めたく。



自身の死と向き合っていました。

▶ 12:02 🔊 🗨️ ⚙️ ↗️

Japanese translation by [Mikako Nakata](#). Reviewed by [Miwa Sasaki](#).

1,893,158 Views

☰+ 🗨️ ❤️ ↗️  
Add Recommend Like Share

Joan Halifax · TEDWomen 2010

ジョアン・ハリファックス：慈悲、そして共感の真の意義について

### What inspires you?

Tell us your interests and we'll pick TED Talks just for you.

Get Started

- A new perspective
- Ideas for self-improvement
- Insights about...
- Nature
- Smart entertainment
- Inspiration or motivation
- Collaboration
- Personal growth
- Science
- Innovation
- ...
- Child development
- Activism
- Communication
- Techn...

### Watch next

The habits of happiness  
9.7M views



Measuring what makes life worthwhile  
3.3M views



TED Talks are free thanks to our partners and advertising.

TED@Work  
for degreed



# “Compassion”とは 「慈悲」？「思いやり」？

- 一言でぴったりの訳語は無い→カタカナのまま「コンパッション」
  - 2015年から17年まで奈良で合宿。合宿参加者のイメージ：
    - 相手を認め聴く。分かち合い、許す。利他の心。相手の苦しみに共感。感謝の気持ちを持つ。愛に溢れた。勇気を与えてくれる。可能性を信じる。存在を認める。相手にとっての幸せが何か考え行動する。
- **「他者の経験に立ち会い、他者に心を配り、何が相手の役に立つのかを感じ取り、実際に役に立つことができる能力」**（一応の定義）
- 「苦しんでいる人をケアしたい」（感情）+ 「苦しみを取り除きたい」（動機）
  - 「共感」+ 「何とかしたい」+ 「ほとんど**行動**に至ろうとする」
    - **共感する気持ち+行動Action！**
- **マインドフルネス for リーダーシップの核心！**
  - マインドフルネスがストレス低減だけじゃもったいない！
  - **SelfishではなくCompassionあふれるLeaderへ！自利⇔利他**

# G.R.A.C.E.におけるコンパッション

- “compassion”の語源
  - ラテン語“com”:共に(with)、一緒に(together)  
+“pati”:苦しむこと (to suffer)が起源
  - suffer with:共に苦しむこと
- 日本語で「慈悲」? →少し違うのでカタカナのままに
  - 慈しみや憐れみという意味合いで用いられる。やや上から目線
  - 仏教の四無量心(慈悲喜捨)に基づく(井上ウィマラ氏)
    - 慈 metta: loving kindness : 衆生に安らぎを与えたいと願う心
    - 悲 Karuna: compassion : 衆生の苦しみを取り除きたいと願う心
    - 喜 mudita: sympathetic joy : 衆生の喜びを共に喜ぶ心
    - 捨 upekkha: equanimity : 偏りのない平静な心

# 訓練のための3つの軸

- コンパッションはトレーニング（訓練）できる。
- コンパッションは本来コンパッション的ではないいくつかの要素の相互作用から生じる。
- 3つの軸
  - 「**注意**」 (attention)と「**感情**」 (Affect) = A/A軸
    - 注意と情動の領域
  - 「**動機・意図**」 (intention)と「**洞察**」 (insight) = I/I軸
    - 認知の領域
  - 「**身体化**」 (embodiment)と「**関わり**」 (engagement) = E/E軸
    - 身体性の領域

# 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

# 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  $\begin{matrix} G & C & D7 & G \\ C & G & C/D7 & G \end{matrix}$   
呼吸を調べ、落ち着こう（まず深呼吸！）
- **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！）
- **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
- 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！

 $\begin{matrix} C & G & C & D \\ C & G & C & G \\ C & D & CDG \\ CDG & & CDG \end{matrix}$ 

<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）

# ＜J.H老師の背景＞

## 自然の中で培われた地球仏教

- 60年代のSocial Action、アフリカでのフィールドワーク、メキシコのシャーマニズムなどから、伝統や先住民につながる新たな智慧を模索。自然に回帰、仏教実践。
- 人の心理に関わる仕事から、次第にホスピスなどで死を看取る人たちが、共感疲労で燃え尽きることなく、しっかり自分自身を保ちながらケアし続けられるよう、瞑想を生かした指導をしてきた。
  - GRACEプログラムは、日本の医療関係者の注目を集め、医者・看護師・薬剤師・臨床心理士・ソーシャルワーカー・ボディワーカー・瞑想指導者などが教えを受け、日本化の最中。
  - →日本GRACE研究会
  - AWAREプログラム：ビジネス、リーダーシップ版。2018から





欧米では様々な人が「Zen」に興味を持ち、出家したり、WSに出たり、滞在したり。



## プラジュニャ・マウンテン・フォレスト・レフュージ (智慧の山の森の隠れ家)

- ウパヤZENセンターは、ネイティブアメリカンのアートが盛んなサンタフェ、標高は2000メートル近い。「アドビ」スタイルの家。
- アメリカの知的な人々の間では、ZENや瞑想、そしてマインドフルネスは大変な人気。ウパヤZENセンターには、出家者が修行するだけでなく、在家の人々が様々な滞在の仕方ですんなり静かな時間を過ごす。
- そこから四輪駆動車で2時間、乾いた大地から奥深い森になり、でこぼこ山道のどん詰まりに、「プラジュニャ・マウンテン・フォレスト・レフュージ」(智慧の山の森の隠れ家)はあった。
- 標高2700m位で息が切れる。広大な敷地の自然環境を保全再生しながら、瞑想に集中したい人が自然の中で静かに暮らせる道場を。

Prajuna Mountain Forest Refuge、厳しい自然の中で素朴な暮らし。





一緒に森の中をハイキング。山の奥に湖があるという。





# 10時間の山歩き。3500mの湖まで

- 湖まで素敵なトレール。高山植物が咲き乱れ、鳥の声が美しい。3500mまで登るので、水を飲み一步一步、ゆっくり歩きながら、歌が生まれた。
- 当時70代半ばだった老師の元気な健脚ぶりには驚く。6時間近くかかって目的地の湖に。きらきら輝く湖面の向こうには雪渓を残す山々。
- 山の小屋では、太陽光を生かした発電や温熱器で、電気もあるしシャワーも使えた。交代でおいしい食事を作り、森の手入れ作業を手伝い、ヨーガや瞑想も楽しみ、雄大な自然の中で特別な時間。
- 「まずは自分のカラダを感じる」ことを大事にする老師は、本当に身体を使い鍛えている。老師の仏教や瞑想には、そのベースに自然の中で暮らすことで初めてわかる言葉を越えた世界がある
- 「人々は話しすぎよ”**People speak too much.**”」と老師。あれこれ考えるより、黙って座ろう、自然に還ろう。



11,410 フィート  
ト  
= 3478m







# Coming back to Our True Nature

懐かしい今

2016年7月Pico Mountain Trail

C G  
We are walking and breathing in peace

C G  
Breeze and streams are floating through

We are walking and kissing the earth

Trees and flowers are smiling back

C F C G  
Surrounded by deep forest, we are singing  
with birds

Surrounded by bright sunshine, we are  
arriving in one

We are walking and breathing in peace  
Breeze and streams are floating through

C F  
We are walking and coming back to  
C G C  
our true nature, our true nature

We are walking and breathing in peace

ゆっくり静かに、歩く

We are walking and kissing the earth

花、木、水、きらきら

Surrounded by deep forest, we are  
singing with birds

まばゆい木漏れ日、森が踊るよ

We are walking and breathing in peace  
そよ風、雲、流る

We are walking and coming back to  
our true nature

なつかしい、いま

# 小グループで対話

ここまでを聞いて、印象的なことなど

- ちょっとふりかえりたく

最後に  
しばし屋久島へ  
JH老師と共にご招待

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。





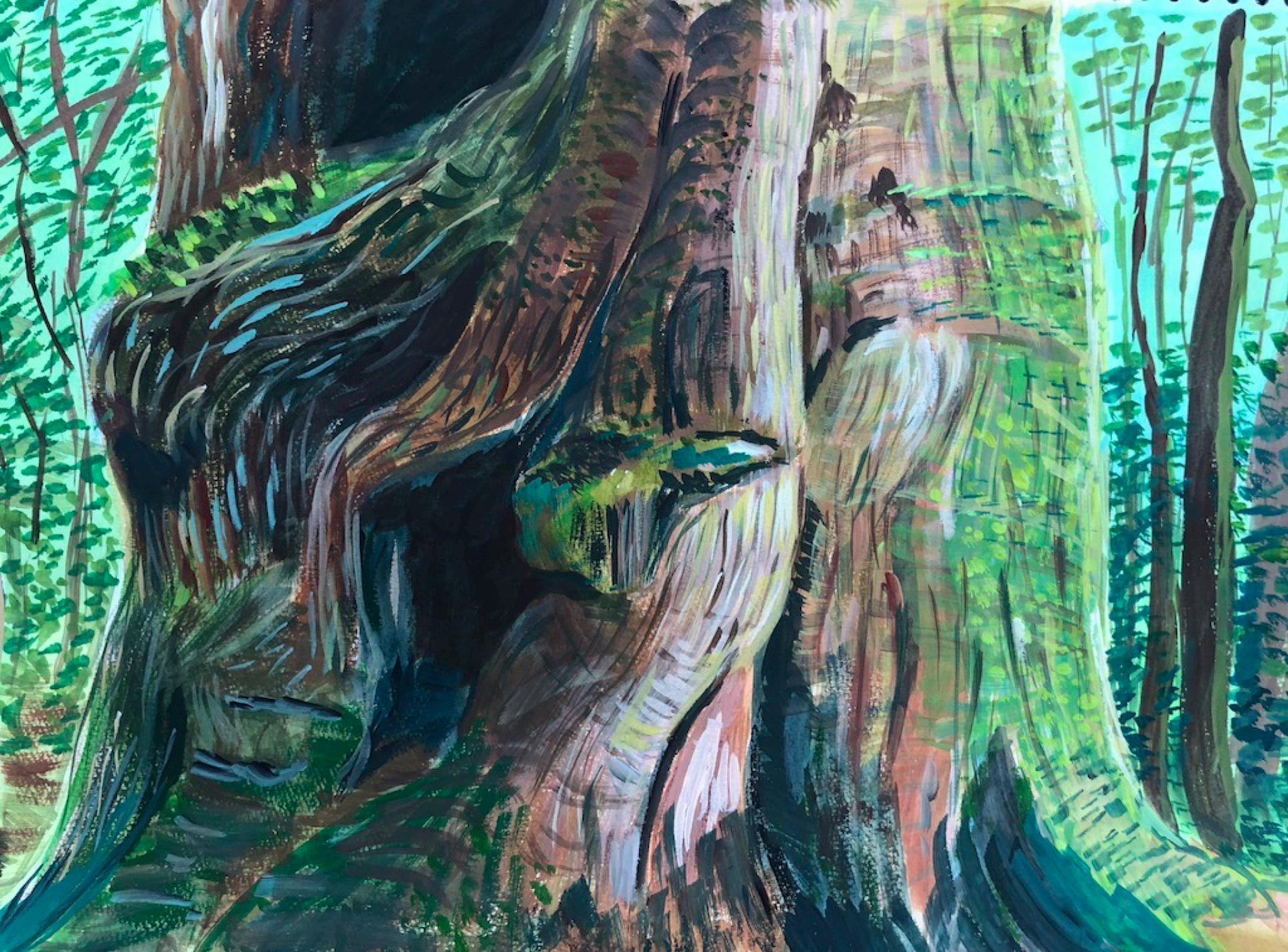








Joan Halifax老師







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 F GC  
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 F GC  
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 F GC  
In this ever changing universe, contemplating quietly.

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

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







水の旅.

水の旅の終焉

人の旅の終焉？

雲に化す

空へ

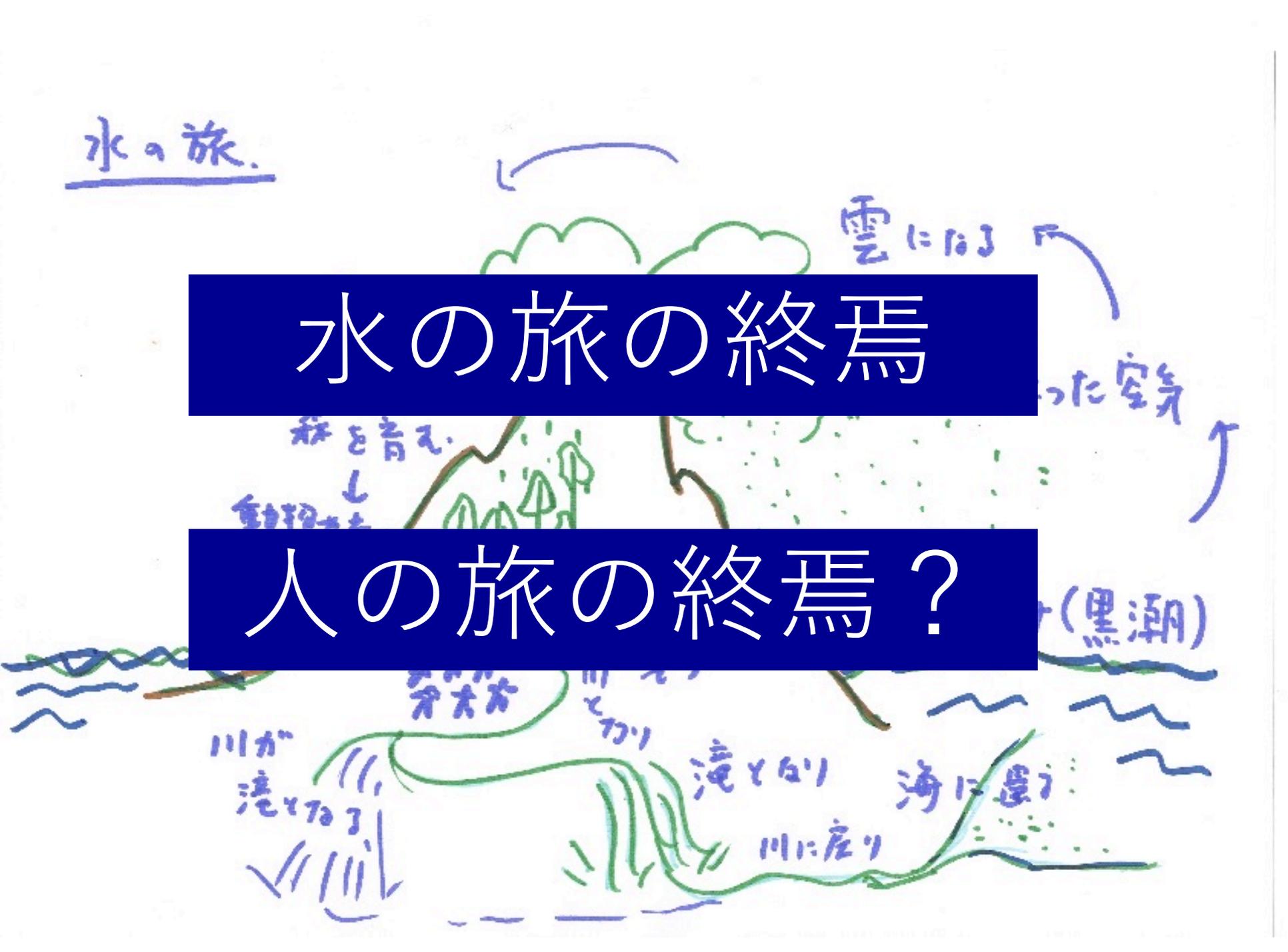
(黒潮)

川が  
海へ

海へ

海へ

川に



# 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

# リーダーシップ道場 8

## 【重要】最終レポートの課題

- 現代の多様なリーダーシップ観を意識、類型を踏まえ、
  - 過去の自身の経験や実践等の事例、データ、資料、文献等を3つ以上具体的に挙げながら、
  - 現状や今後の展望等について、
  - 議論を論理的に展開せよ。
- (+ 中野の基準：オーセンティックに！)
- 3000字程度。

# 最後にフィードバックシート

- 今日の気づき・発見、学びは？
- 少し振り返って、何がどう学びになったのか、丁寧に記述してみてください。
- [https://docs.google.com/forms/d/1XvYkX7KrhIfSlaJTCuZHPMcI\\_h2sUcMdoYbpCTxI0OM/edit](https://docs.google.com/forms/d/1XvYkX7KrhIfSlaJTCuZHPMcI_h2sUcMdoYbpCTxI0OM/edit)
- <注意！>
  - 万一、授業にフル参加しなかったのに、このシートを書いて提出するのは不正行為。
  - 東工大ルールで当Qの全ての授業の単位が取り消されますので注意。

おまけ：中野退職記念最終公演  
2月28日15時から@西9号館

