

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6回：ジョアン・ハリファックスの世界、コンパッションへ

15:40-17:20

2022.11.15

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

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**。
テイク・ナット・ハンのinterbeing、ジョアンナ・メイシーの世界
- 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

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。

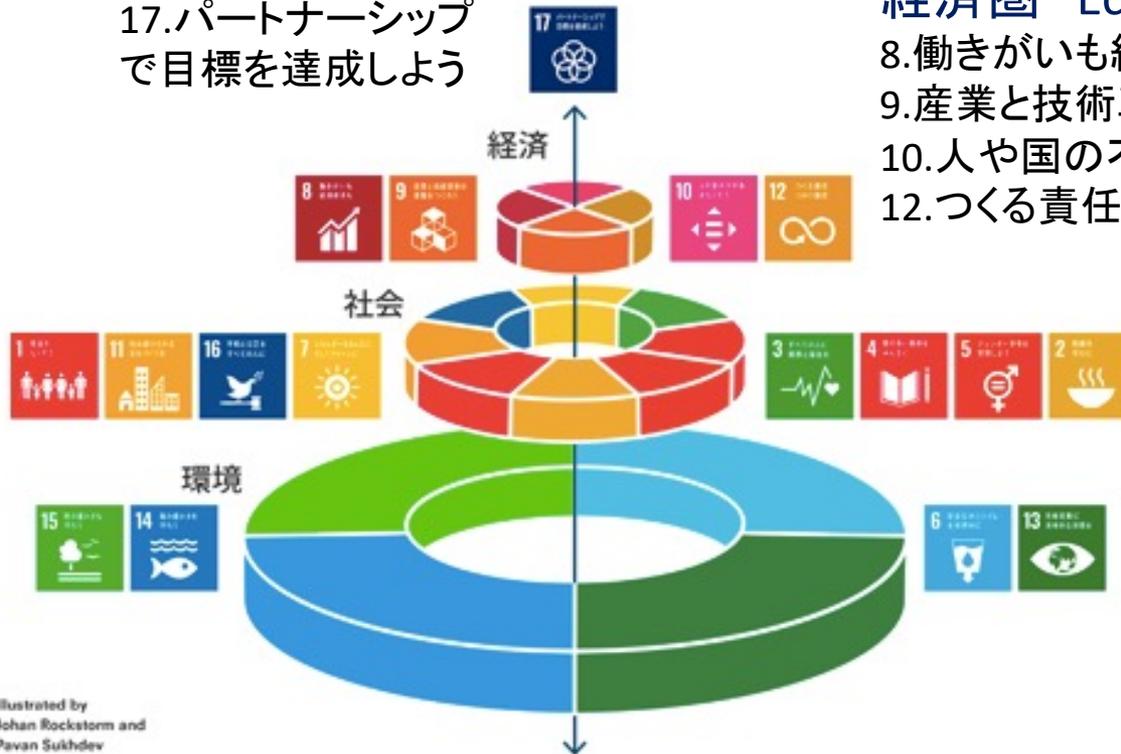
Thich Nhat Hanh, "The Heart of Understanding"

SDGsウェディングケーキモデル

スウェーデンのレジリエンス研究所考案、SDGsの概念を表す構造モデル
健全な経済があるのは、健全な社会があるから、それは、健全な自然環境があつてこそ。

頂点

17. パートナーシップ
で目標を達成しよう



経済圏 Economy

- 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
- 12. つくる責任 つかう責任

社会圏 Society

- 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
- 7. エネルギーをみんなにクリーンに
- 11. 住み続けられるまちづくりを
- 16. 平和と公正をすべての人に

生物圏 Biosphere

- 6. 安全な水とトイレを世界中に
- 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

illustrated by
Johan Rockstrom and
Pavan Sukhdev

<https://sdgs.media/blog/3834/>参照

11/8 フィードバックシートから

有志3人のみ。今回は出さなくても大丈夫です。

- 今日は歩く瞑想を外で実践することができ、すごく幸せな気持ちになりました。生きてるだけで、歩けているだけで幸せなんだとかんじ、普段のストレスから解放された気持ちになりました。呼吸の間の歩数など意識することは普段ないので、自分の体と向き合う機会になりました。
- 散歩をする時、なるべく呼吸を意識しようとしていたのですがすぐに頭の中で違うことを考えてしまいました。それだけ、今・ここに意識を集中するのは難しいです。ただ散歩のあと芝生に寝転がっていると心が静かになって、からだの奥の方に溜まっていた澱みみたいなものが少しずつ感じられてきました。ああ、こんなに嫌なものが身体に溜まっていたんだな、と思いました。
- Inter-beingの話では着ている服の生産地を初めて気にした。こんな身近なところから遠くの場所、人とつながっていることが分かった。食事の元について考えるとその成分の一部の砂糖だけでも目の前に来るまでに計り知れない経緯がある。土や雲や工場や機械や山とも切り離せない。そしてそれを食べる。自分の身体に歴史が詰まっているのを感じた。鼓動がいつからあるか呼吸はいつからしているか。指と手のひらの間の空間。背骨という発明。食道と呼吸の道を上手く案内する弁。自分の身体という当たり前に働いているものが意識していないものに支えられて動いてそしてやっと思考などの活動や日常生活もできているのだと感じた。

第6回のアジェンダ

7/8限 15:40–17:20

- 1540 : オリエン、復習、プチ実修
- 1555 : Joan Halifaxの世界、
 - TEDより
 - コンパッション、GRACEについて
- 1655 : しばし屋久島の世界へ
- 1710 : チェックアウト
- 1715 : まとめ、次回に向けて、FB記入

Mindfulness for Leadership

の構造をシンプルにまとめると

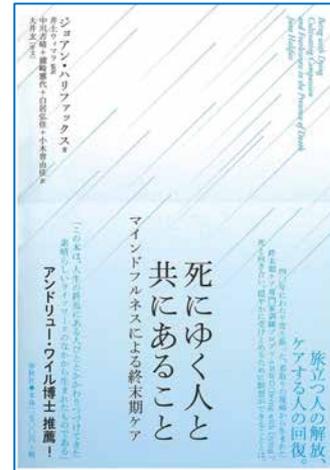
- 立ち止まって、深く観る。呼吸から。
 - Look deeply.
- 万物の深いつながりが見えてくる。
 - Interbeing:一枚の紙の中に雲が流れているのを観る
- 地球の豊かさも、課題も他人事ではない。
 - SDGsなど世界の持続可能性も私たちの暮らしや活動から
- 気づいたら、行動せずにはいられない。
 - Mindfulness must be engaged.
 - Compassion:同情、共感を含んで超え、行動へ

Joan Halifax老師 とコンパッション





Joan Halifax 老師



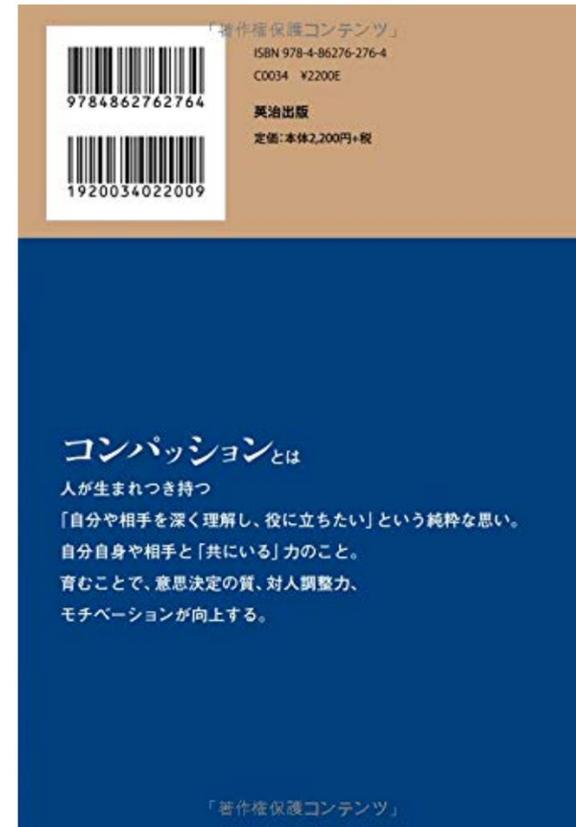
邦訳書

『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)



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

一昨年、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、米コンネチクット州の作家。ハーバード大学卒業生。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臨床人類学の特別研究員。ハーバード大学で臨床人類学を専攻。米国家道徳委員会の特別委員研究員も務めてきた。病状所でのボランティア活動、ホテルにおける身障者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、今年のコロナによる感染症、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したが、こういう折だからこそ、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くビデオやライブで説明してくれます。日本の実践者にもたくさん参加していただきます。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、人の学問的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年に開催の会を期して研究会を開始しました。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、介護も多岐にわたるケアの中で、そしてコロナ禍の今、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
		Ending and Ending 行動を起こし、継続させる

参加申込 QR コード

お問合せ・お申込 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。 13

第5回日本GRACE研究会年次大会
申込み受付開始しました

【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
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。



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?

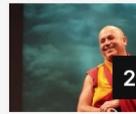
Tell us your interests and we'll pick TED Talks just for you.

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



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: Gathering our attention**
 - 注意を集中させる
- **R: Recalling our intention**
 - 動機と意図を思い起こす
- **A: Attunement 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: Consider what will serve**
 - 何が役に立つかを熟慮する
- **E: Engaging and then Ending the interaction**
 - 行動し、それから関わりを終結させる

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伝統的な工芸品などアートが盛んな美しい街サンタフェのはずれ。標高は2000メートル近い。泥の「アドビ」スタイルの家が伝統的。
- 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、青い目の出家したお坊さん・尼さんが修行するだけでなく、在家の普通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。著名な作家や学者が行う講座も。
- 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位にある高地で息が切れる。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、標高3000m近い山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

- 奥の湖まで素敵なトレールを歩いた。高山植物が咲き乱れ、鳥の音が美しい。標高3500mまで登るので、水をたくさん飲み一步一步。
- 70代半ばの老師の元気な健脚ぶりには踊く。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 speaks too much.”」と老師。あれこれ考えるより、黙って自然に還ろう。



11,410フイート
=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

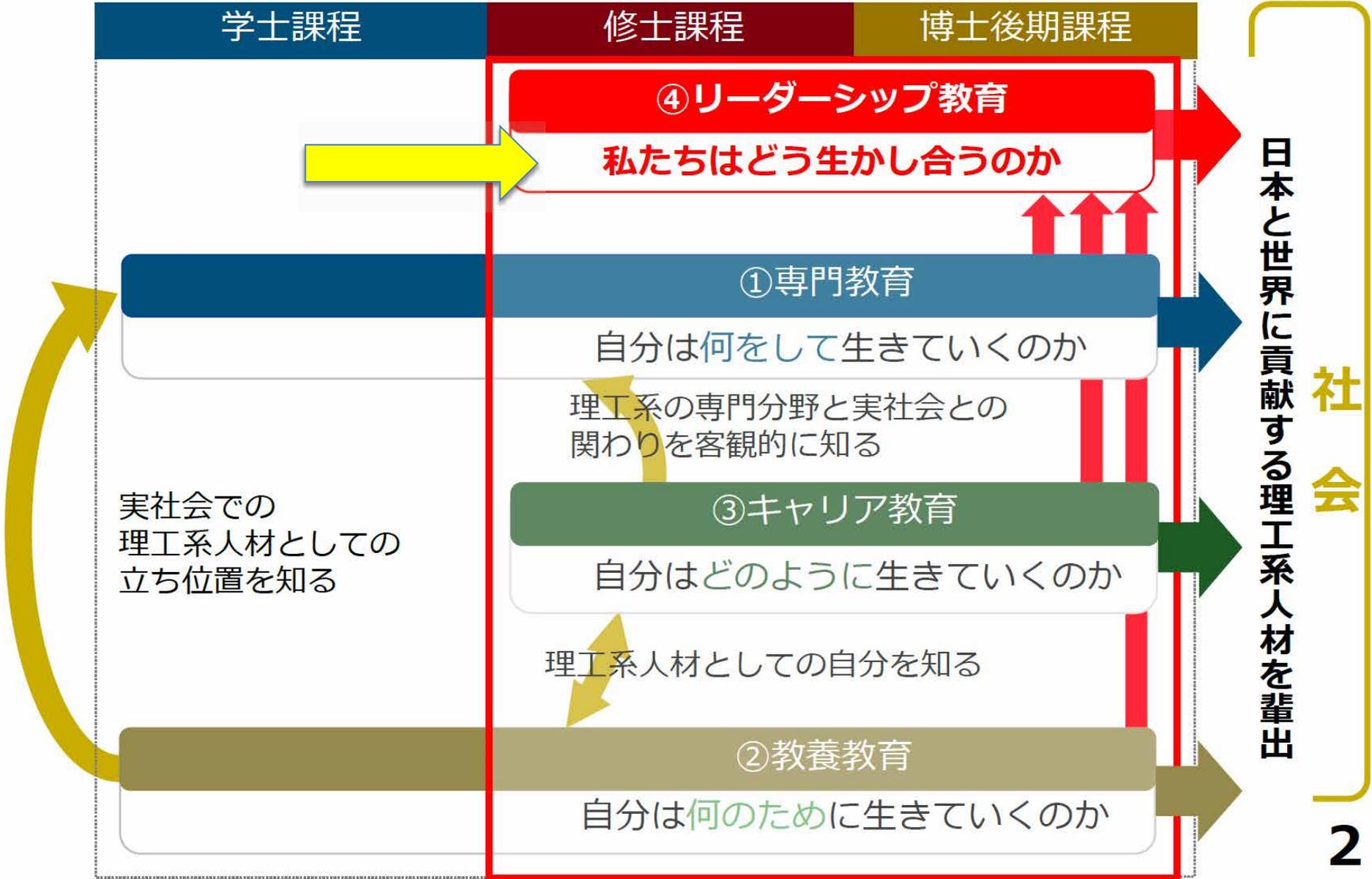
We are walking and coming back to
our true nature

なつかしい、いま

“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**

本学の専門，教養，キャリア教育とリーダーシップ教育



社会

リーダーシップ・エクセレンス教育の構築

100~120名
(20~25名/学年)



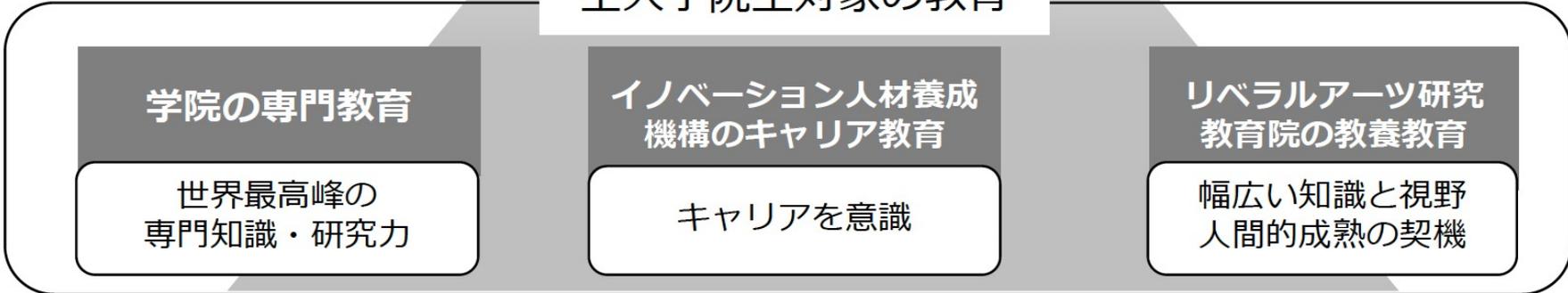
リーダーシップ・エクセレンス教育 学生主体・少数精鋭のコモンズ

ToTALは、少数精鋭の学生が、仲間・教職員・そして社会との接点を通し、試行錯誤を楽しめる相互研鑽の場（ラーニングコモンズ）です。

学生は、専門力・キャリア・教養をトータルに深め、グローバルシチズンとして、変化の激しい時代に、自他を活かして新たな価値を創出するリーダーシップを体得します。

全学生に開いたToTAL授業・イベントからリーダーシップへの興味喚起

全大学院生対象の教育



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

まずは自分のカラダから

(「大きな栗の木の下で」替え歌)

GRACE研究会2017@奈良長久寺で誕生

GRACEの「A」：Attuning to self and then others（自らと調子を合わせ、それから相手と調子を合わせる）を覚えるために

C C G C
まずは自分のカラダから
C F C
それから ココロ
Am Em F C
最後にアタマを感じましょう
C C G C
広げて相手のカラダ、ココロ、アタマ



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 **G C D7 G**
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 **C G C/D7 G**
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 **C G C D**
コンパッションの、海深く **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>

Gathering our attention 注意を集める

Recalling our intention 意図を思い出す

Attuning 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

Considering what will serve 何が役に立つか考える

Engaging 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）

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
- マインドフルネスプチ実修？

しばし屋久島へ
JH老師と共に招待

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。





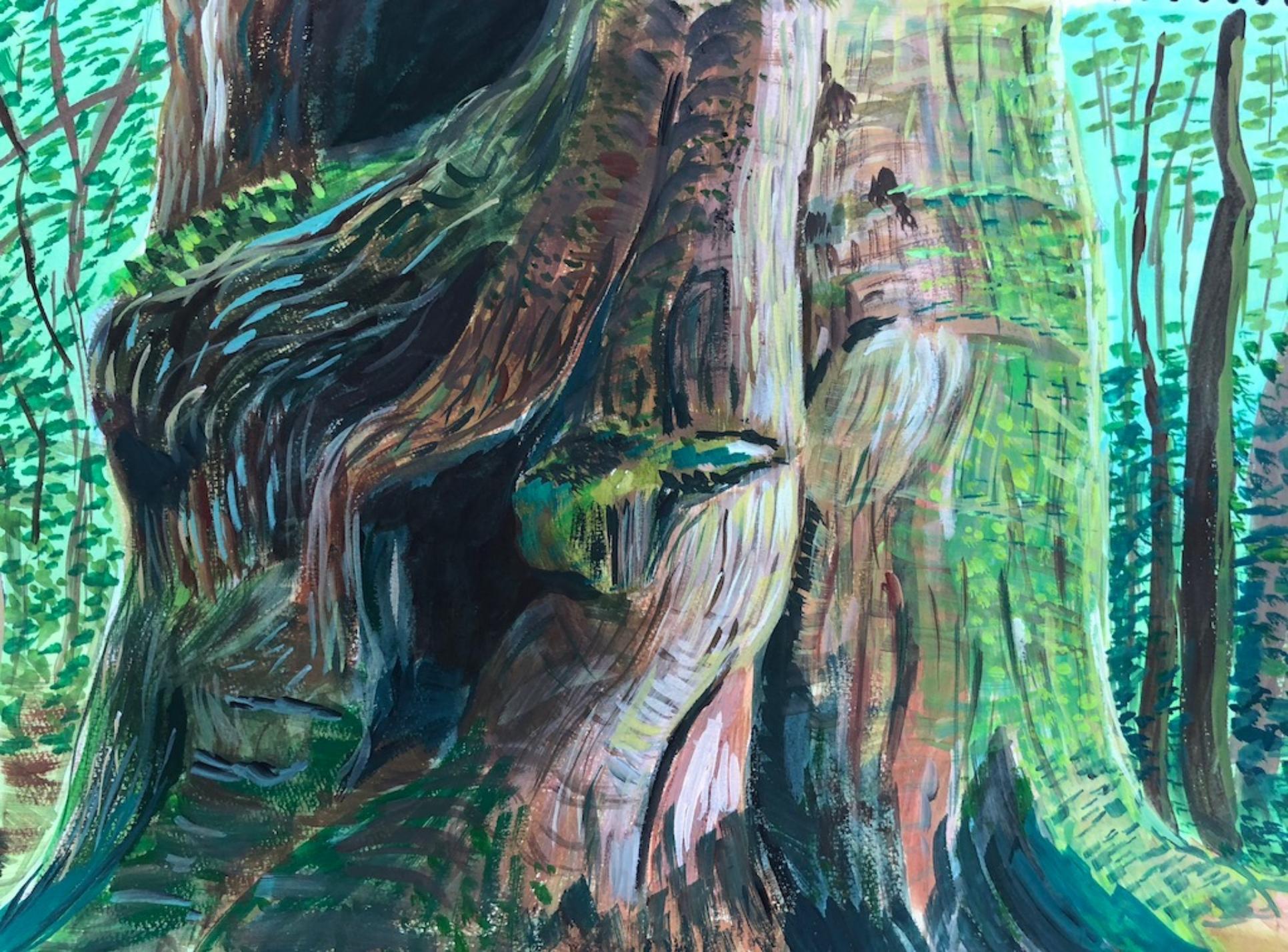








Joan Halifax老師







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 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 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 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？

雲に化す

空へ

森を育む

山を育む

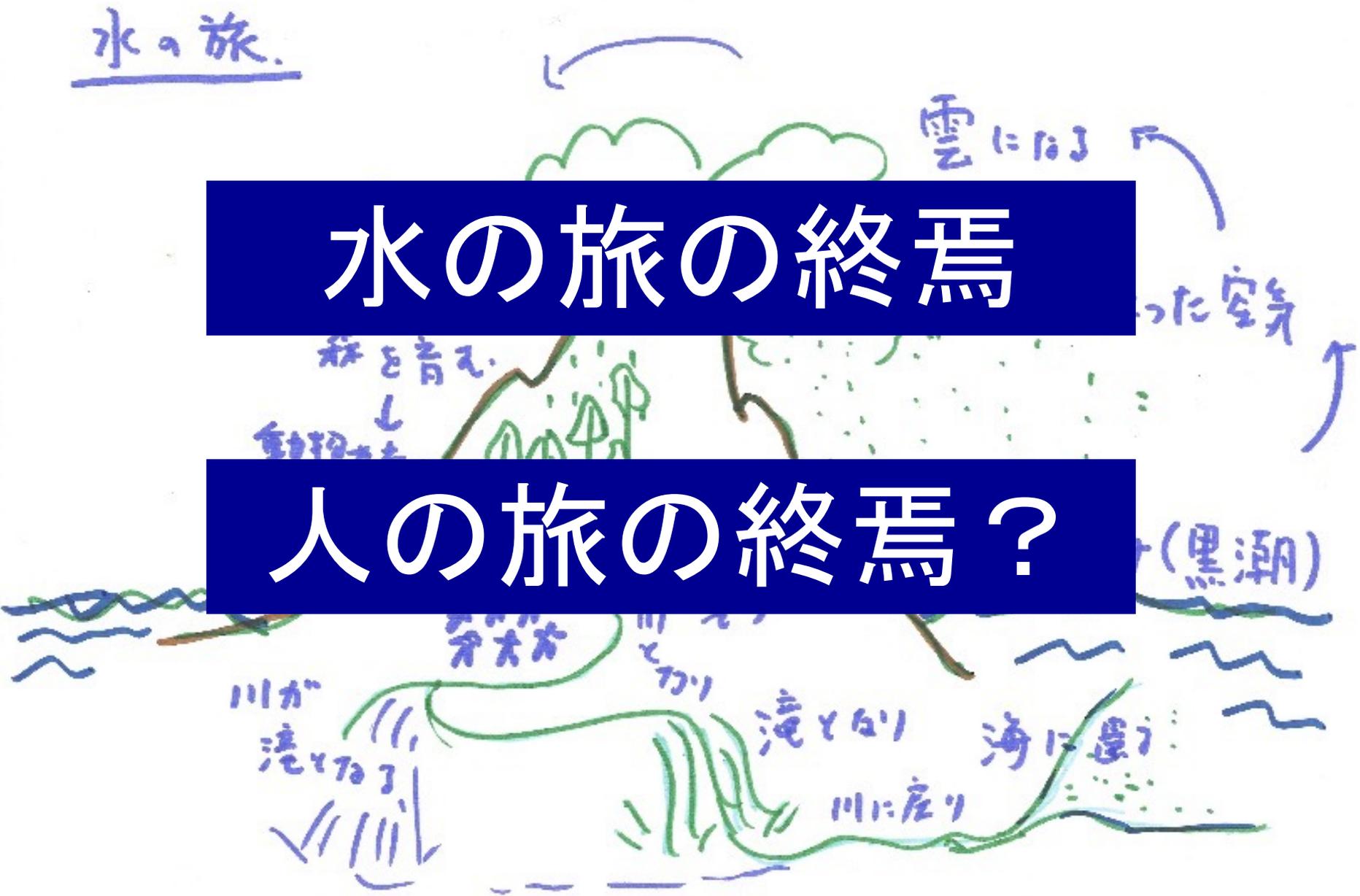
(黒潮)

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.

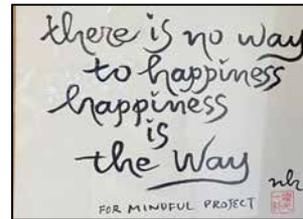
C G Am C G Am C G Am C G Am

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

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) 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.

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



12月17日 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」

(土) 13:00 (2日間) | オンライン | By 日本GRACE研究会

《 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（マインドフルネス・リーダーシップ・インスティテュート）
- 特別講演会 「医療コミュニケーションにおけるコンパッションの実践（仮）」
講師：アンソニー・H・バック（ワシントン大学 緩和ケア科教授、VitalTalk共同開発者）
同時通訳：木蔵シャフェ君子

最終レポートの課題（お互いに公開したく）

最終回11月22日までにグーグルドライブにアップ。うまくいくかな今確認を。。



- https://drive.google.com/drive/folders/1ker41iHEVCRjooTipiC2F_yXdhwCFzyD
- A4、2枚（2,000-3,000字程度）で
 - 1.この授業を通して、印象的な学びは何でしたか？
3つ程具体的に上げ、自分にとって何がどういう学びになったか、振り返って咀嚼し記述してください。
 - 2.あなたにとって「マインドフルネス」とは？
（一般論ではなく自分なりにどう理解しているか）
それはどうしたら身につけられるだろうか？
 - 3. 今後の自分の研究やリーダーシップそして人生に、この授業の学びをどのように役立てたいですか？
 - 4.（番外編）ToTALに登録して今のところ良かったことは？（ToTAL外の方：わざわざこの授業を取った意図と成果は？）

次回最終回へ

- 宿題
 - 最終レポートを書き、Googleドキュメントにアップ。
 - https://drive.google.com/drive/folders/1ker41iHEVCRjooTipiC2F_yXdhwCFzyD
 - 呼吸、食べること、歩くこと、に加えて、マインドフルに聴くこと、深いつながりあい、コンパッション、を時々意識して過ごしてみてください。
- **次回：11月22日最終回**
- 最後に今日のフィードバックシート（Googleフォーム）
 - https://docs.google.com/forms/d/19Y8IYhvuS6T1yS_UXzFFJoKWHt303DvUXliOLIAUnxY/edit
 - 今日の授業をふりかえって、どんな気づきや発見、学びが？
 - 少し静かに内面をふりかえって、書いてみて下さい。





ありがとうございました