

Zen2.0×NH
Mindfulness Workshop
今、なぜ、ビジネスリーダーに
マインドフルネス×禅
が必要なのか？

2022年5月27日

東京工業大学
リベラルアーツ研究教育院 教授
中野民夫

流れ(agenda)

2022.5.27 10:10-11:50

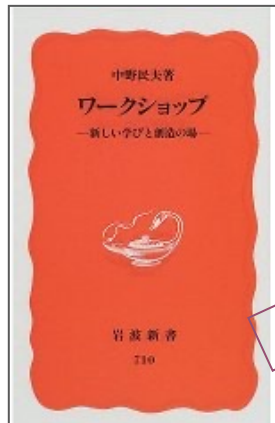
- イントロダクション 1010-1020
- マインドフルネスの実修 1020-1040
 - 立ち上がって身体を調え呼吸や心を見ていく練習
- マインドフルネスとは 1040-1055
 - ストレス低減→万物の相互依存→持続可能な世界へ。歌で締め。
- 小グループでの対話 1055-1105
 - ブレイクアウトで4人組：これまでどう？何が印象的？
- マインドフルネスの現代的意義 1105-1125
 - 分断の時代につながりを。SDGsの基礎。
- 企画関係者の座談会 1125-1150
 - 野澤・新倉・穴戸・三木・石渡さんと対話。最後に一曲

中野民夫自己紹介



- 東工大リベラルアーツ研究教育院教授
 - 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
 - リーダーシップ教育院、未来社会デザイン機構にも参画
- 元々は広告会社（博報堂）に30年（1982-2012）
- ワークショップ企画プロデューサー
 - 30代でサンフランシスコCIIS組織変革学科留学
 - 以降、分野を超えて参加型の場づくりを実践
- 屋久島「本然庵」主宰：Toward Our True Nature
 - 人と人、人と自然、人と自分自身がつながり直す道場
- 遅咲きのシンガーソングライター
 - 57歳から歌が。61歳でCD。62歳から絵を描き始め、今夏に個展＋ライブ？

主な著作



18刷！

ワークショップ
新しい学びと創造の場
(岩波新書、2001)



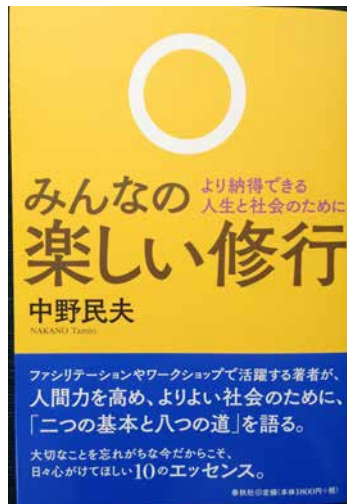
9刷！

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



8刷！

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



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
(三田地真実後共編著、ナカニシヤ、2016)

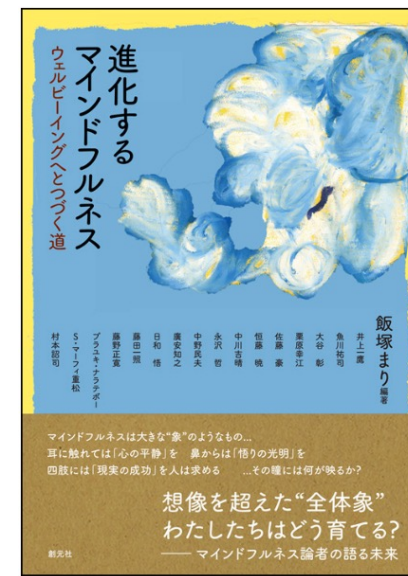


6刷!



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)



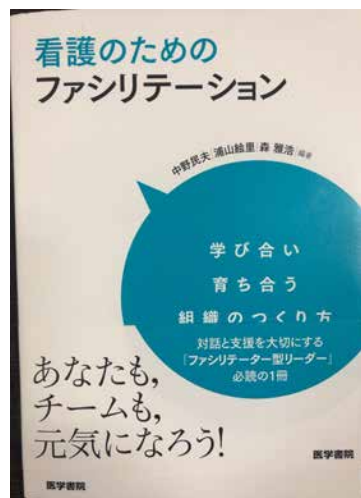
進化するマインドフルネス

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)

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

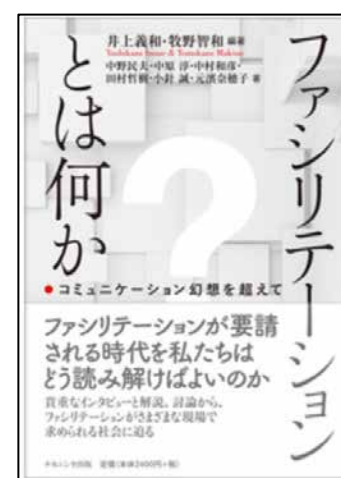
学び合い育ち合う組織の作り方

(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



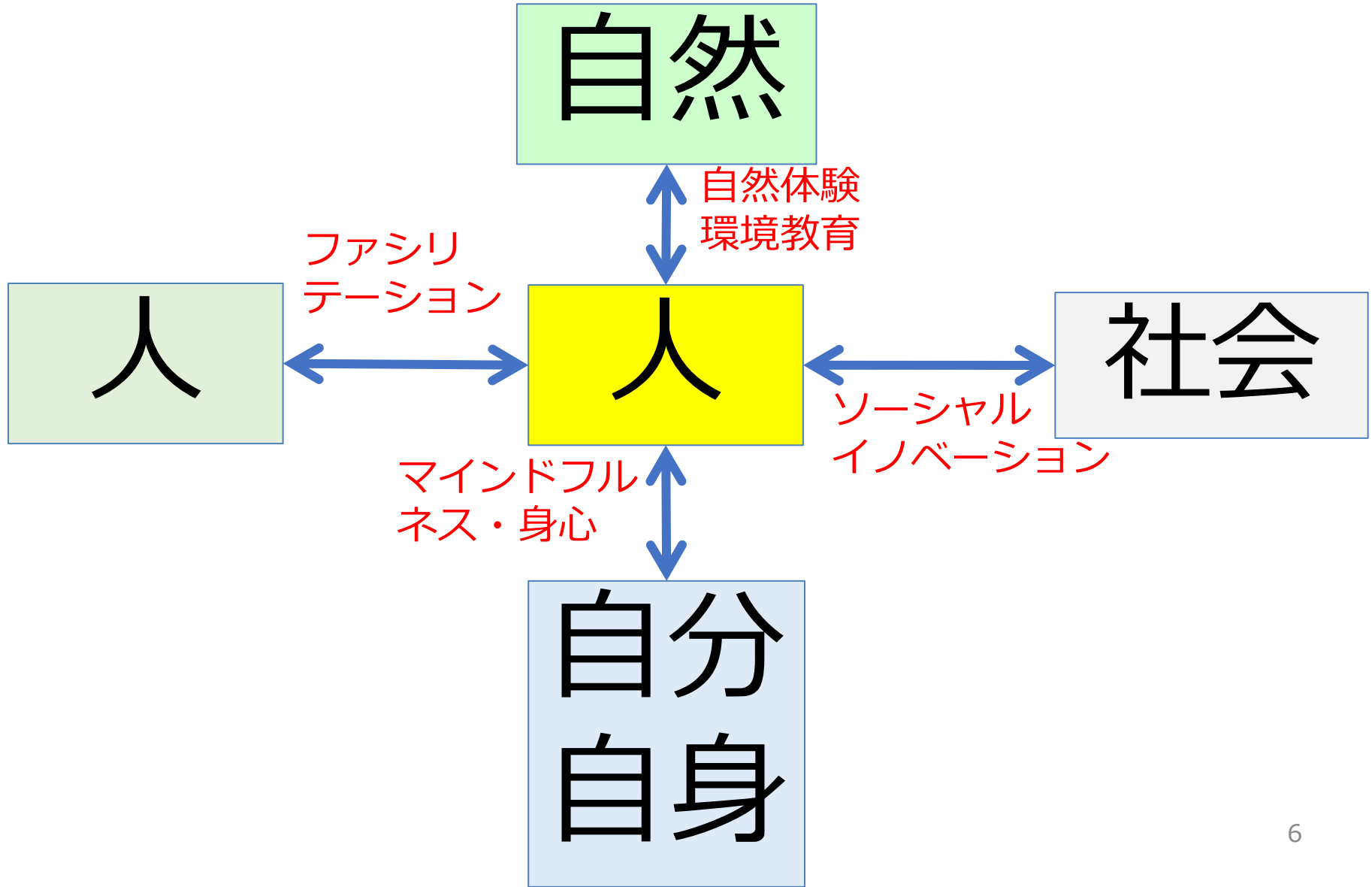
新刊

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

人と人・自然・自分自身、社会を 「つなぎ直す」仕事

the work that **re-connect** (Joanna Macy先生のキーワード)



大学という現場で

<活動紹介>

参加・体験・相互作用を大事にしたワークショップや、
参加型の場を創るファシリテーションの技法を、
一方的な知の伝達が中心だった大学教育で
どう活かせるか、奮闘してきました。



講義を受けて少人数クラスへ。まずは輪になって座りチェックインから。



宿題「ふりかえりノート」をもとに、えんたくんを使って話し合う。



The image shows a group of students working on a large circular poster for a presentation. The poster is covered in handwritten Japanese text, diagrams, and drawings. Several markers (yellow, pink, blue, red) are lying on the poster. Two printed sheets of paper are also visible on the poster.

Key elements on the poster include:

- Handwritten text in Japanese, including "高橋 会社" (Takahashi Company), "経済学" (Economics), "社会学" (Sociology), "文化" (Culture), "環境" (Environment), "社会" (Society), "経済" (Economy), "文化" (Culture), "環境" (Environment), "社会" (Society), "経済" (Economy).
- Diagrams and drawings, including a circular diagram with arrows, a flowchart, and a drawing of a person.
- Printed sheets of paper with text and diagrams, including a table with columns for "項目" (Item), "内容" (Content), and "備考" (Remarks).

20分ほどで席替え。講義に触発されて考えたこと(response)を話し合う。



基本的に学生におまかせ。教員も同じ高さで、関心は示すが介入は最低限。



今や伝説の「えんたくん」

円形段ボールのシンプルな対話促進ツール



2020年度コミュニケーション論A。アクティブ・ラーニング対応型の新しい平場教室で





学生・教員・職員・OB全員集合！東工大の未来を語り合う大ワークショップへ！



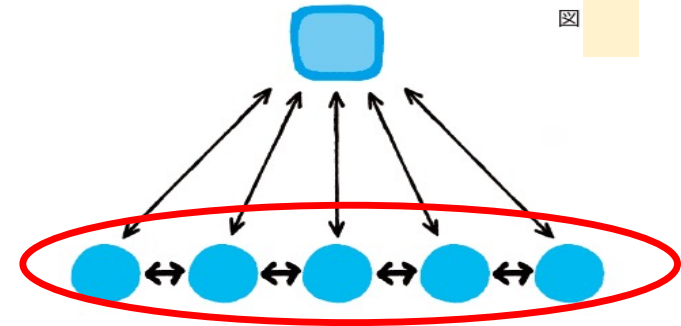


「学び合い」の場をサポート

「教える」より「学び合う」場を創ろう！

- 参加型の場づくりの技法「**ファシリテーション**」を活用
 - 「教える」のではなく、**引き出し、協働・共創を促し支援**
 - 受身より、自分で発見し自分で身につけたものが一番身につく。
- 教員同士もえんたくんを使って実際に体験しながら、研修や毎回のふりかえり会。
- 稀有な協働で教員組織の「**同僚性**」(collegiality)も高まる。

小グループ対話（**横の双方向を!**）



東工大大学院のリーダーシップ教育の拠点
リーダーシップ教育院 (ToTAL)で**マインドフルネス**の授業
をやっています。そのイントロだけ紹介したく。

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

16:15-17:55

2021.10.xx

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com



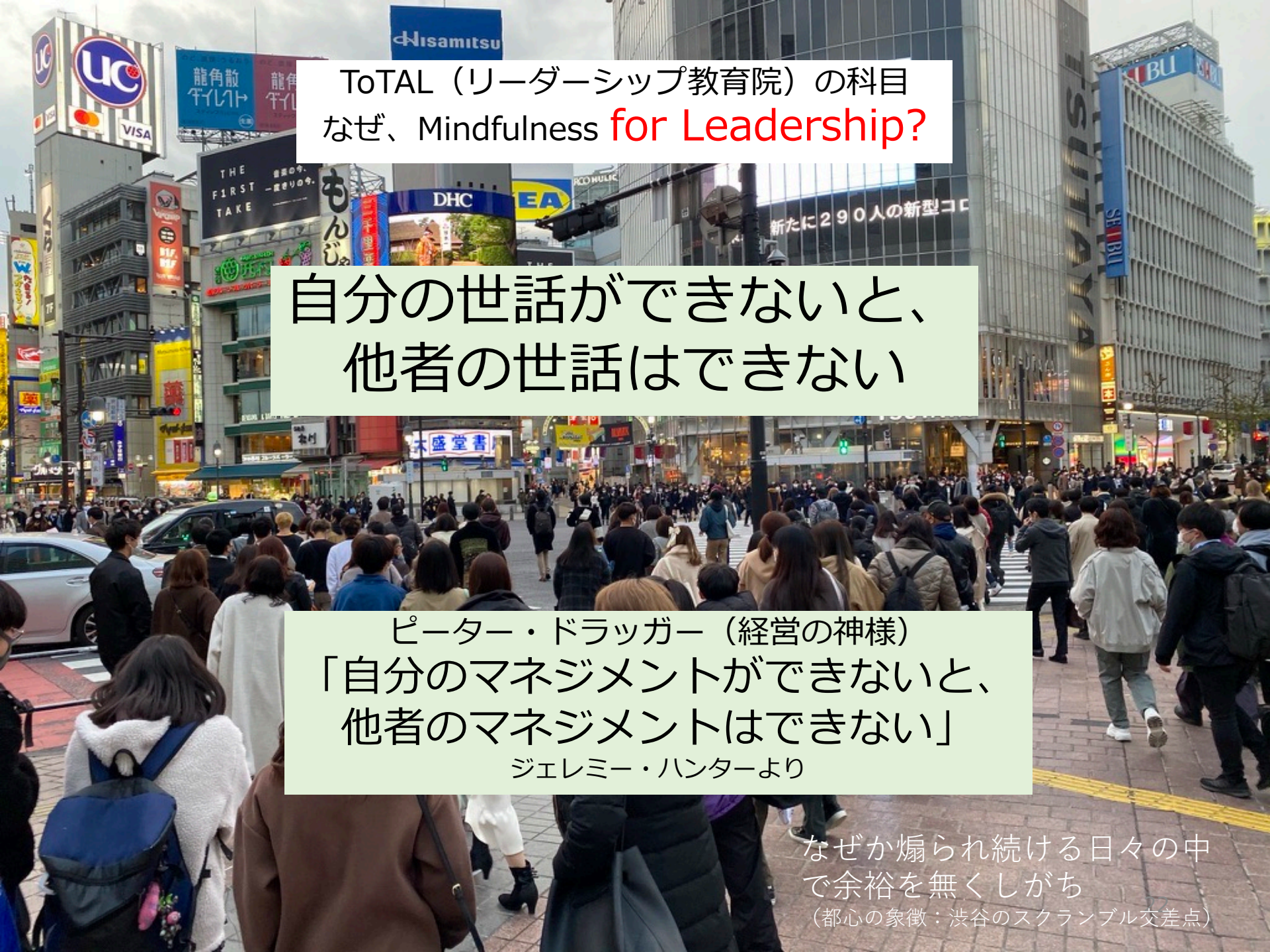
こちらに余裕が
ないと、野の花
は見えない

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 practice!



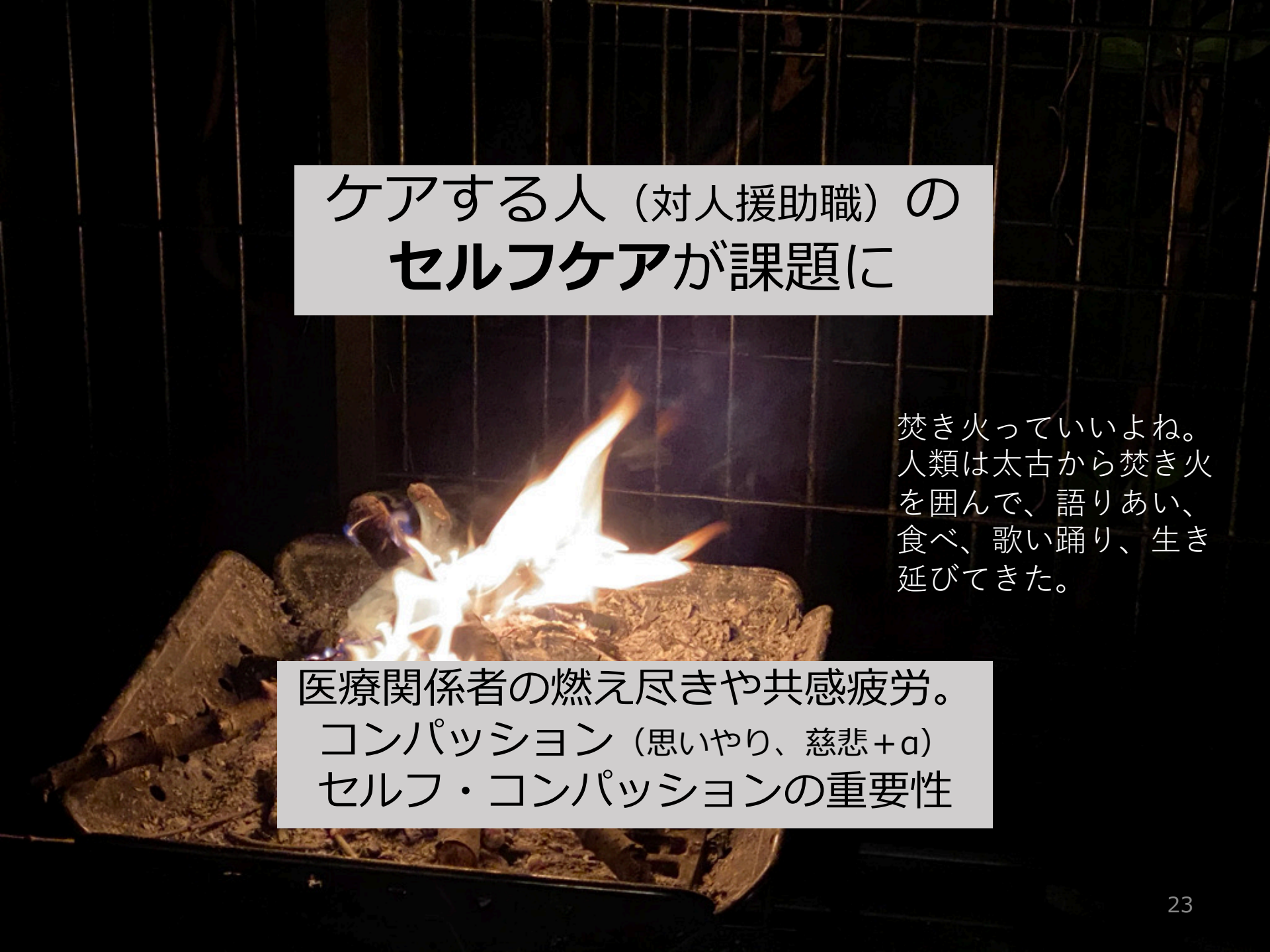
ToTAL（リーダーシップ教育院）の科目
なぜ、Mindfulness **for Leadership**?

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

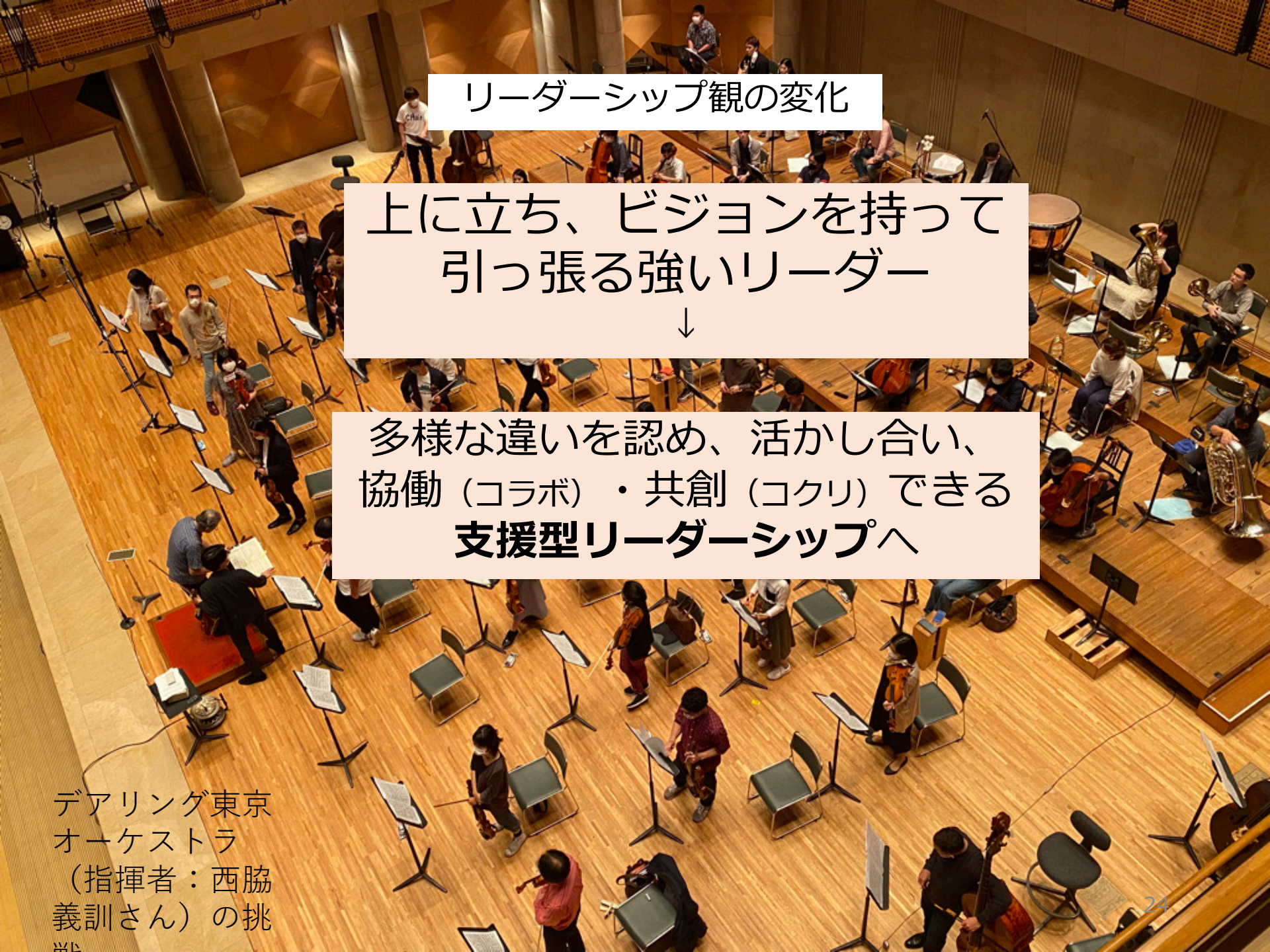
なぜか煽られ続ける日々の中
で余裕を無くしがち
（都心の象徴：渋谷のスクランブル交差点）



ケアする人（対人援助職）の セルフケアが課題に

焚き火っていいよね。
人類は太古から焚き火
を囲んで、語りあい、
食べ、歌い踊り、生き
延びてきた。

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+α）
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へ

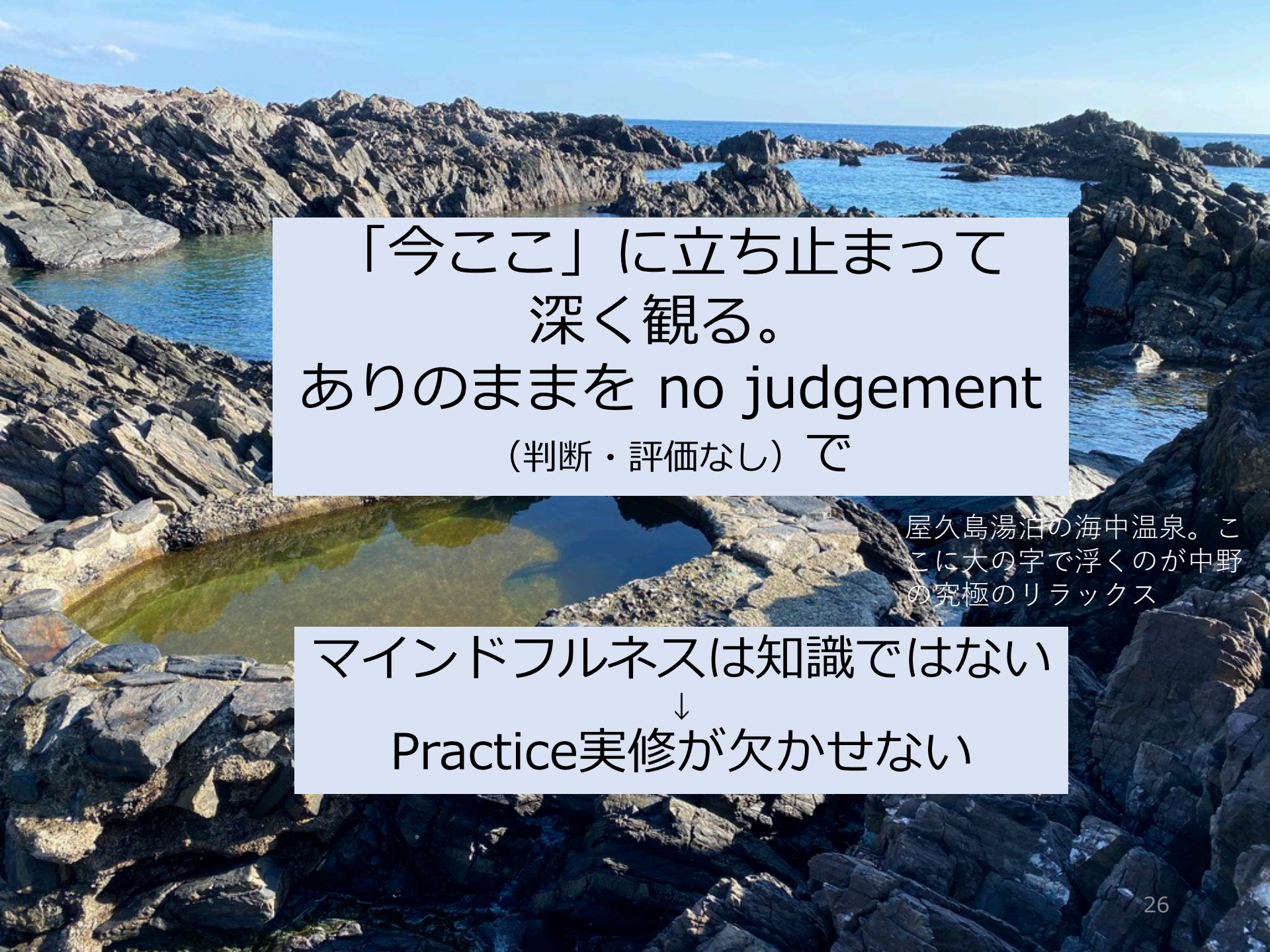
デアリング東京
オーケストラ
（指揮者：西脇
義訓さん）の挑
戦



自分も、他者も、
大事に活かしながら、
社会や世界に貢献できる

Social Innovation
社会的な起業・変革

屋久島の屋久杉ラ
ンド、江戸時代の
切り株に次の世代
が育つ（切り株上
更新）



「今ここ」に立ち止まって
深く観る。
ありのままを no judgement
(判断・評価なし) 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

ではさっそく少しやってみましょう！
マインドフルネス・プラクティス（実修）へ

- 身体→呼吸→心を調えていきたい。
- 少し準備運動から。
 - 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
- その場で、立ち上がれますか？
 - できるだけ周りに遠慮なく集中できる環境を。
 - 蛍光灯など眩しいので、できれば暗めに。
 - ビデオもオフで。

実修 Practice

15-20分

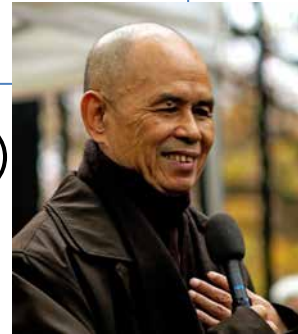
Video offで、
少し立ち上がれるスペース、
静かに集中できる環境を。
蛍光灯など不要。

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。
 - 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



1995年TNH来日企画大阪講演会の冒頭 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、周りの人の苦しみも癒やし変容できる。
- 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、今起こっ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。**

マインドフルネスのプラクティス（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
 - Breathing in, I know I am breathing in.
 - 息を吐いている時、自分は息を吐いていると気づく
 - Breathing out, I know I am breathing out.
- 特別なことをするのではなく、入息・出息の「ありのまま」をただ意識する。
 - すると、いつのまにか自然に深くゆっくりに・・・
 - 深くーゆっくり、穏やかー安らぐ、微笑みーリラックス、今この時ー素晴らしい時

マインドフルネスのプラクティス 日常生活への応用

- 「**歩く**」瞑想

- 目的地に着くためでなく、ただ今ここで、歩くことを楽しむ。呼吸を数えながら、一步一步ゆっくりと。（一息吸う間に2-3歩、吐く間に2-3歩）
 - 応用：大事なプレゼン前、疲れてる時・落ち込んでる時、山登りで。

- 「**食べる**」瞑想

- 何を食べているのか、一口ずつ、ゆっくり丁寧に味わう。
- まず何を食べるかよく見て選び口に運ぶ。箸を置いてゆっくり50-100回くらい噛むつもりで味わう。すぐ飲み込まない。
- どこから来たのか、深く観てゆく。店・人手・畑・海外・地水火風・・・

- **要は今ここで起こっていることをハッキリと知ること**

- 自分の身体で、感覚、感情、思考、周囲・・・世界・・・でと広がっていく
 - ○○瞑想：アイロン、料理、皿洗い、掃除、草抜き・・・（作務）

マインドフルネスの要点＜まとめ＞

呼吸を軸に「今ここのありのままに気づく」

- **今、ここ** (Be Here Now)
 - 過去でも未来でもなく今この瞬間。
 - どこかでなくここ。
- **ありのまま** (no judgement)
 - 怒っているなら怒っていることに、後悔してるなら後悔していることに、そのまま判断評価抜きに気づく。
 - 自分が意識していることを意識するメタ認知。
- **気づき** (awareness)
 - 立ち止まって深く観察する。ただ知っている。
 - 気づいてはじめて、扱うことが可能になってくる。

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

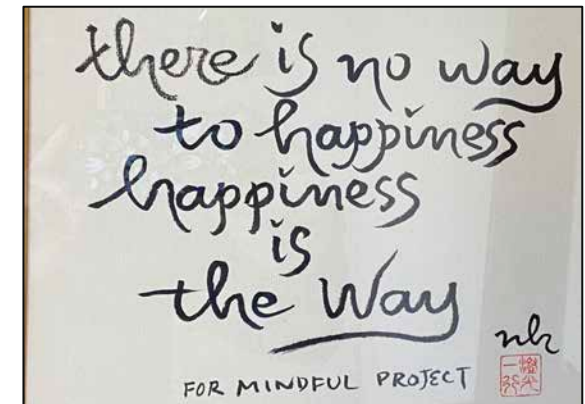
このひと息に、この一步一步に、あなたは います。
このひと息に、この一步一步に、微笑んで います。
微笑んで いきます。

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」 ???

ここらでちょっと一息
「今どんな感じですか？」 “How do you feel now?”
小グループで対話を

- ブレイクアウトルーム4人組で8分ほど
- マインドフルネス体験や話を聞いて、今、どんな感じですか？
 - 体や心や頭で起きていることのありのままを、no judgementでちょっとシェアしてみませんか。
- 名前は入ってますか？分かれたら姓の50音順でまずは一言自己紹介（近況）で一周。
 - 二周目で、「今の感じ」を表現してみてください。
Enjoy!
- 戻ってきたら、チャットに一言報告を。

＜後半＞ マインドフルネスの 現代的意義

立ち止まって深く観る。

そこで見えてくる世界とは？

危機だらけの世界にヒントは？

マインドフルネスの効用1.

- **ストレス低減**←なぜか忙しい、疲れる社会
 - ほっとする、リラックスする
 - 焦り、緊張、不安から解放される
 - 今ここに立ち戻り、集中できる
 - 眠気がとれスッキリする／（疲れてると）眠くなる
- **心身の健康**に良い
 - 自分の体や心の状態に敏感になる well-being
 - 気づいたら、対処することができる
- **人間関係の改善**に
 - 余裕ができるとちゃんと聴ける、待てる。
 - 条件反射で反応していたことに自覚的になれる。

マインドフルネスの効用 2.

ストレス低減を超えて

- **分断の時代に「つながり」を取り戻す**

- 人と人、人と自然は、本来深くつながり合っている。
- 地球46億年の歴史の中で、生命が生まれ、進化し、複雑な生態系ができ、私たちが今生きている。奇跡！
- 今や戦争や感染症、気候変動など様々な危機に直面し、持続可能な社会が求められSDGsが広がった。
- 問題の中核は「分断」。人と人、人と自然、そして人と自分自身との。
 - マインドフルネスから見えてくる世界に大きなヒントがある。

- **「一枚の紙に雲をみる」**

- マインドフルネスを世界に広めたティク・ナット・ハンの般若心経の解説の冒頭。

ティク・ナット・ハンの
インタビュー

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(持続可能な開発目標)

皆さんが関心あるのは？逆にあまり知らないのは？今や研究にも仕事にも不可欠

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

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 Rockstorm and
Pavan Sukhdev

<https://sdgs.media/blog/3834/>参照

地球の出(Earthrise): 1968年アポロ8号ウィリアム・アンダース撮影
「史上、最も影響力のあった環境写真」





NASA2001



NASA2002



私たち人類は、この広大な宇宙の中の、銀河系、その中の太陽系の奇跡の惑星「地球」に生きている。この生態系を離れて生命はない。国境は元々無い。

この奇跡の星に生きる一員としての自覚＝「地球市民」感覚



愛・地球博 EXPO2005 Aichi 地球市民村 “NGO Global Village”

概要（抜粋版）

2005年3-9月

元(株)博報堂

中野民夫

<http://www.expo2005.or.jp/jp/C0/C3/C3.8/C3.8.3/index.html>

茶畑に囲まれた地球市民村、万博史上初めて、NPO/NGOが参加！
コンセプトは、「**持続可能性への学び**」(Learning for **Sustainability**)



竹の卵のような「NPOパビリオン」が「広場」を囲む。「ほっとするね」
茶農家の応援で、お茶を摘んでお茶を作り、世界中からの来場者をおもてなし。



世界100以上のNPO/NGO1万人が参加、210万人来場者と交流

毎月5つのNGOユニットが、楽しくて学びになる「参加体験学習」を実践。



人や社会や世界について、「私にできることはなんだろう」
様々な種が撒かれ、色々な炎が人々の心の中に灯りました。



Candle Night Summer Solstice 2005.6.21 in EXPO



キャンドル・ナイト(夏至の夜)

あれから15年、今ようやく、
SDGs(持続可能な開発目標) が、大ブーム！

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

「エコロジー」と「スピリチュアリティ」

- エコロジー

- 生態学（生物学の一分野、生物と環境の間の相互作用を扱う）
- 自然環境に配慮した文化・社会・経済的な思想、活動、生き方。「エコ」

- スピリチュアリティ

- ラテン語“Spirtus”（呼吸、いのち、風、精霊、魂）に由来
- “Spirituality”：「靈性」「精神性」と訳されてきた。Cf『日本的靈性』鈴木大拙
 - 「天日は有難い。が、根はどうしても大地におろさねばならぬ。大地に係わりのない生命は、本当の意味で生きていない。天は畏るべきだが、大地は親しむべく愛すべき」43p
- **伝統宗教と離れての精神的な探求**を最近は「スピリチュアリティ」と表記。
 - * スピリチュアリズム（心霊主義：靈魂の不滅、死者の靈と交信）とは違う。
- 北米先住民：「人間が自然界の大きな生命の輪の一部」という感覚（D.バンクス）
 - 大地に根ざした智慧 earth based wisdom、大拙「大地性」こそ日本的靈性の鍵

エコロジーとスピリチュアリティの関係

- 私たちが、私たちを超えた**より大きなものの一部**、という感覚を共有している。(F.カブラ)
 - →「人間中心主義」（自然環境は人間が利用するための存在という価値観、ヒューマニズムとは別）を超えて
- 人間同士の紛争が絶えない現代のグローバルな社会で、国境を超え、生きとし生けるもの皆が地球の民であるという「地球市民」意識を養い「持続可能な社会」へ行動を。
 - この視点が今や企業にとっても鍵になっている。
- 「みんな地球の子どもたち」という感覚を！
 - **We are all children of the earth.**（北米先住民の世界観）
 - 人間だけでなく、生きとし生けるもの全てがつながっている

地球市民感覚

「みんな地球の子どもたち」

(中野のイメージ)



もし「みんな地球の子どもたち」と私たちが心底思えたら、平和や環境、持続可能性の問題はどう変わるだろう？











わらってわらって

山尾三省

『五月の風』
新泉社・収録

わたくしたちの いのちの 本当の底は

咲（わら）っているのではないでしょう

それで 春になってたくさんの花たちが咲きはじめると

わたしたちも われしらず

うれしくなってしまうのではないでしょう

春になって 土から湯気が立ち昇りはじめると

その湯気が 咲っているように感じられて 体の底から

うれしくなってしまうのではないでしょう

わたくしたちの いのちの 本当の底は

咲っているのだとぼくは思います だから

おお 遠慮なくぼくたちも

わらって わらって わらって わらって

わたくしたちの いのちの 本当の底は
咲（わら）っているのではないでしょうか
(山尾三省)



「山が笑う」

俳句の春の季語。
春になり新芽が出て花が咲き始め、山が色とりどりに
変わって来た時の様子を「山笑う」という。
九州では「ブロッコリー現象」という表現も。

春、美しすぎて

2022年3月末-4月初

屋久島の新緑と武蔵野の桜に触発されて

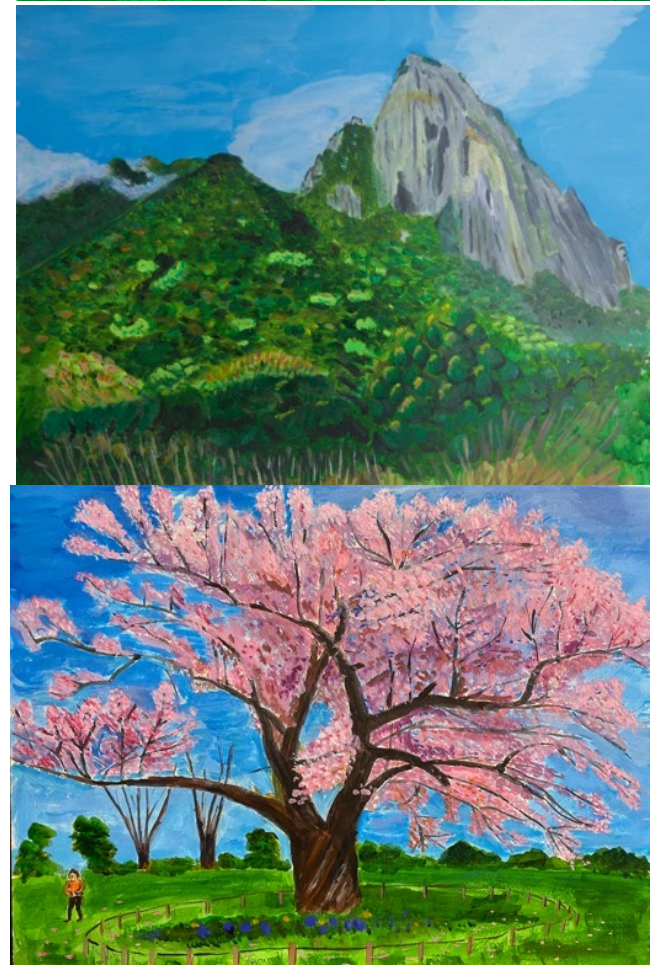
作詞・作曲：中野民夫

1.

前奏：F C Dm7 G7 C
C G F C G7 C G7 C G F C G7 C G7
一雨去って、陽が射して 鳥さえずって、川踊る
F G Am Dm G7 F G C F C G7
春の息吹、まばゆい緑 日に日に山麓、登ってく
F G Am Dm G7 F G C F C G7
里も山も、谷も森も 島全体が、笑い出す
F C Dm7 G7 C F C Dm7 G7 C
春のいのち 美しい 美しすぎて、息を呑む

2.

C G F C G7 C G7 C G F C G7 C G7
一波去って、また揺れて 人の世界は、慌ただしい
F G Am Dm G7 F G C F C G7
コロナ・戦争、地震・SDGs 私にいったい何できる
F G Am Dm G7 F G C F C G7
今日も生きる、顔を上げて いのちの祭りへ踊り出
そう
F C Dm7 G7 C F C Dm7 G7 C
春の世界 美しい 美しすぎて、息を呑む
F C Dm7 G7 C



身体を調え、呼吸を調え、心も自然と静かで穏やかな状態に。

この静かで穏やかで、それでいてしっかり安定した状態。

この状態のことを「**シャンティ**」という。（平和・平安）

ヨーガの最後に
「**オーム シャンティ シャンティ シャンティ**」

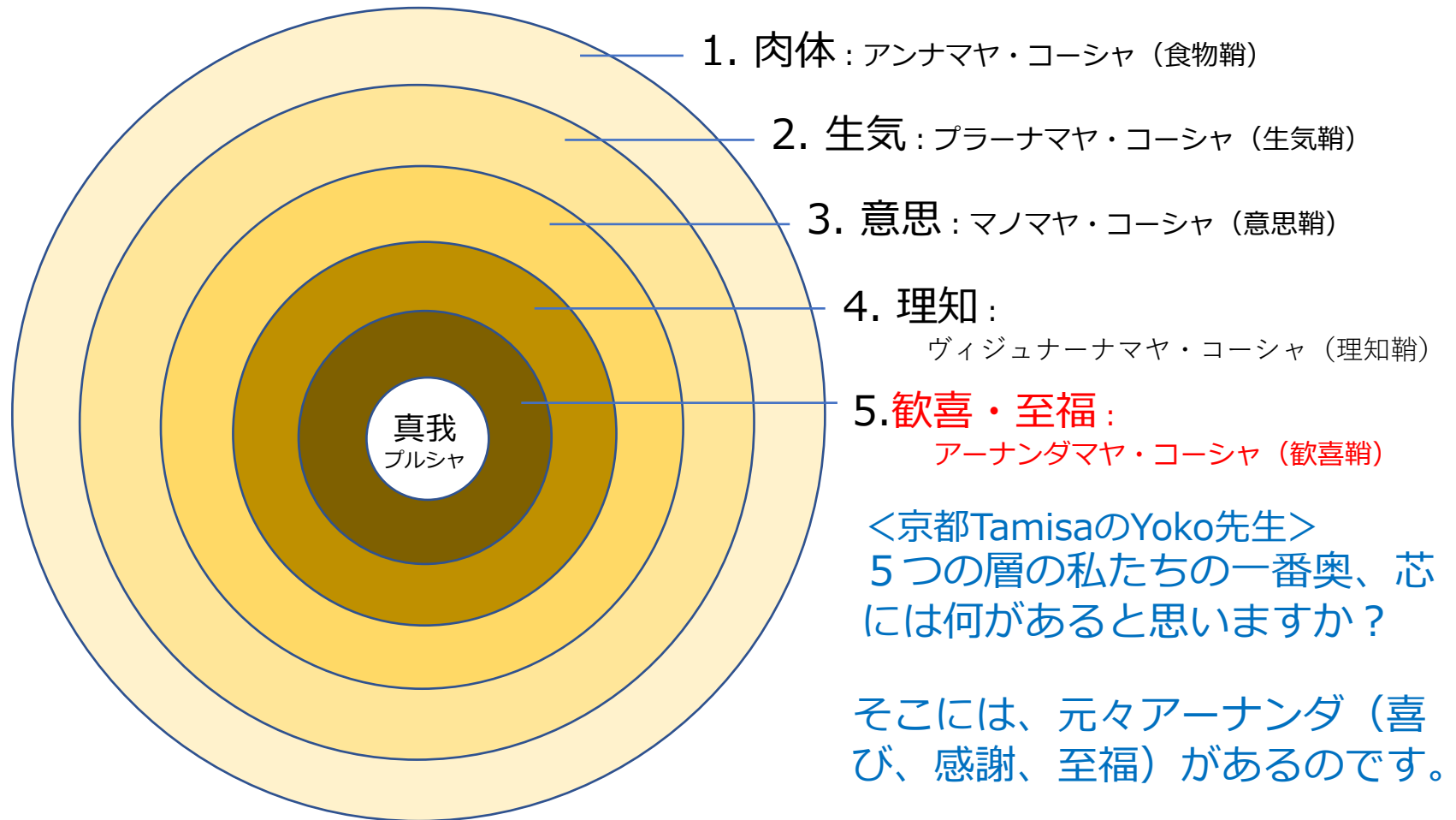
今日も一日いろいろな仕事や生活があるけれど、
どういう時にも**自分**のこの静かで穏やかな状態を保てますように。

身近な人、家族や友人や今日会う人々が、
この本来の静けさや穏やかさを失わず、平安に過ごせますように。

そして**世界中の人々**、**生きとし生けるもの**が、
本来の静けさや穏やかさを失わず、平和な世界を生きられますように。

パンチャコーシャ（5つの鞘：ヨーガの人間5層説）

参照：Ayurveda Life他



あーなんだ、そうだったのかあ！笑

企画関係者の座談会

野澤さん・新倉さん・穴戸さん・三木さん・石渡さんと対話。
キャリアのことなどツツコんでください。

最後にもう一曲

最後に

“Follow your bliss!”

自分の至福を追求しなさい
→気になることについていこう



神話学者Joseph Campbell『神話の力』の中で。

「（至福の追求は）本人が生き生きするだけでなく、周りに必ず良い影響を与える」

「生き生きとした世界が真っ当な世界」など

新たな生き方を選択された皆さんへ贈ります。

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

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、いのちのままだに
カラダとココロが歓ぶ方へ

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

