

teachers
マインドフル・ファシリテーション
体験ワークショップ

2022.11.27

中野民夫

はじめに

こちらに余裕がないと、
自然界の微細な変化へ
の驚きは感じにくい。
Sense of wonder

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!

概要確認

facebookイベントページ◎内容より

- コロナ禍で私たちの生活は一変。人が集まる形も対面からオンライン中心に。
- 改めて注目されているのが「**ファシリテーション**」。
人と人が集って、学び合ったり、協働・共創していく双方向の場を創る。
- 今回講師を担当する中野民夫先生は、
「**①つながり**」、「**②今ここ**」、「**③心から**」の3つ、
いわばマインドフルネスの基本を大切にした場づくりを提唱。
 - ①つながり:相互につながりあいながら存在している自分を認識。
 - ②今ここ:すること(Doing)への強迫から、あること(Being)へ。
 - ③心から:お互いにありのままの真実を心の底から話し聴き合う。
- この3つを意識し、マインドフルなファシリテーションを体験しその手法を学ぶ。
- 「今ここ」の奇跡を味わおう！

概要と目的

- 概要：
- Day1:11月27日(日)10:00～16:00
 - 「他者・自然・自分とのつながりを取り戻す」ワークショップを体験。
- Day2:12月 4日(日)10:00～15:30+放課後
 - Day1をふりかえり、ファシリテーションのスキルとところを学ぶ。
- 目的：
 - 皆さんの場づくり（ファシリテーション）のお役に立てば。
 - それぞれのTrue Nature（本来の顔・姿、本然）に立ち戻るきっかけに。

第一日（11/27）アジェンダ

10:00-16:00

（来週振り返る。①何時に②何をやって③どう感じてたか、メモを）

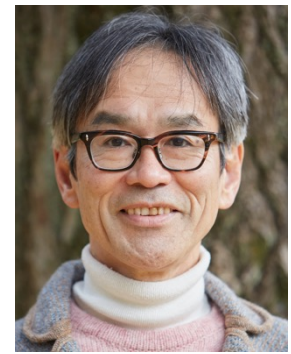
- 1005 オリエンテーション
- 1015 マインドフルネス実修、チェックイン
- 1045 人生を振り返るライフヒストリー曼荼羅
- 1140 つながりマップへ
- 1220 お昼休み
- 1330 つながりマップシェア
- 1400 「サークル」について
- 1445 自分の「奥深い希求」を探る
- 1530 今日のふりかえり・チェックアウト

ワークショップ参加の心得

(基本はVideo onで)

- ワークショップ (WS)は、一緒に創る場。
- ①何かのご縁。お互いに関心を持って。
- ②自分の感じ方を大切に、率直に話そう。
- ③良く聴こう。他者を、そして自分の忘れていた声を。
- ④でも、無理はしない。
- ワークショップ 3つの“t”:
 - 体験から、互いから、楽しんで

中野民夫 自己紹介



- 東京工業大学リベラルアーツ研究教育院(ILA)教授
 - コミュニケーション論（ファシリテーション）
 - 他の担当授業
 - 立志プロジェクト、リーダーシップ道場・アドバンス
 - 教養特論：環境
 - 人文学系ゼミ：参加と協働と至福の場づくり（@屋久島）
 - 地球市民のためのエコロジーとスピリチュアリティ
 - マインドフルネス for リーダーシップ
 - 人間力を育む、など
- ワークショップ企画プロデューサー 2001～
- 屋久島 本然庵 主宰
- 元は博報堂に30年勤務、同志社大を経て現職

1.ファシリテーション 参加型の場を創る

- 「ワークショップ」を早くから実践
 - 参加・体験・相互作用を大事に、一緒に創る場
 - 「自分という自然に出会う」ワークショップなど
- 「ファシリテーション」
 - 参加型の場づくり
 - 会議、組織・人材開発、教育など分野を超えて展開
- 「教える」より「学び合う」場を創ろう！
 - ワorkshopやファシリテーションの教育への応用
 - 学生同士の対話を大事にした参加型授業の展開
 - 東工大の立志プロジェクト少人数クラスの基本案





2. マインドフルネス

今ここのありのままに気づく



- 学生時代は、精神世界の旅人
 - 文学部宗教学科、卒論「般若心経」私論
 - あえて浮世のただ中へと博報堂大阪営業から
- 休職・留学中にワークショップや
ティク・ナット・ハンに出会う
 - 95年来日企画実行委員会の事務局長
- 調身・調息・調心
 - まず身体を調える→すると呼吸→そして心
 - 未来の心配・過去の後悔→今ここ自己
- 医療関係者らとGRACE研究会
 - ケアする人のセルフケア
 - ストレス低減→コンパッションへ



3. 屋久島 本然庵

本来の自然に戻る場

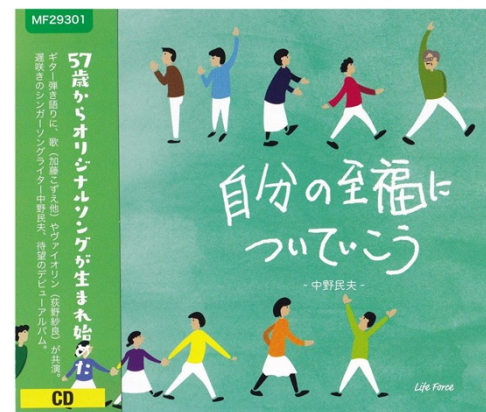


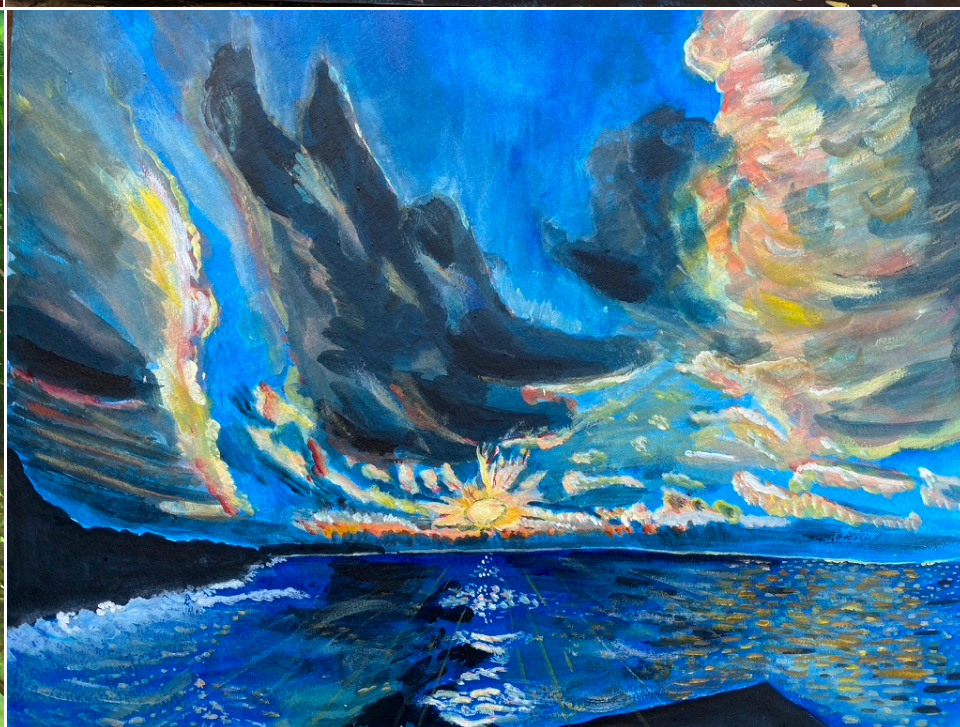
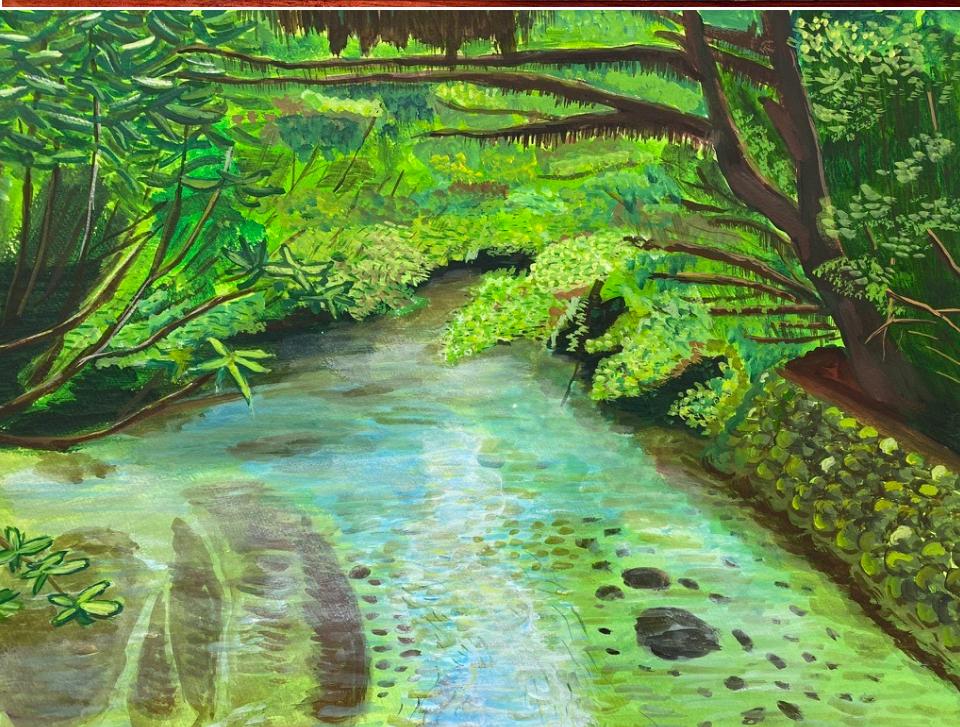
- 世界自然遺産、水の島、屋久島
 - 40年前、詩人の山尾三省を訪ねてから
- 2006年に本然庵（リトリートセンター、道場）
 - 星空、山、森、川、滝、海、温泉、果樹、焼酎、人・・・
- 人と人・自然・自分自身がつながり直す場
 - 立教大学院21世紀社会デザイン研究科の集中授業
 - Be-Nature Schoolのマインドフルリトリート
 - 今年、東工大の人文学系ゼミ集中、ToTAL合宿、などなど
- 来春以降、本格的にTrue Nature Project
 - 多様なテーマで長めのワークショップを展開予定



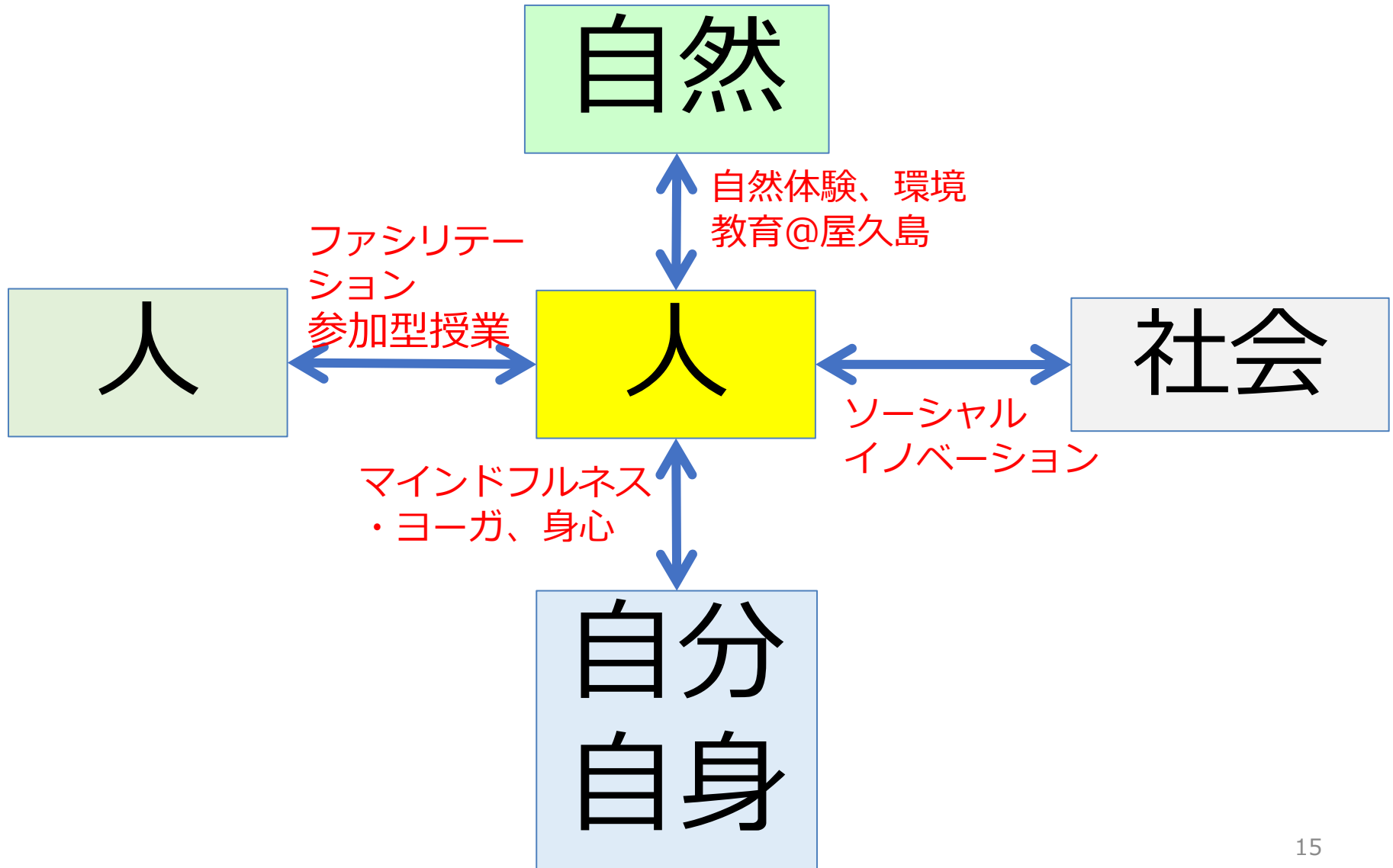
4. 遅咲きのシンガーソングライター 57歳からオリジナルソングが

- 夢の京都暮らし2012-15
 - 早朝鴨川散歩、ヨガ、ギターやサックス、料理
- 『楽しい修行』（春秋社）の出版
 - 「もっと気楽にアートしよう！」
 - オリジナルソング「忙しい毎日を走り続けるすべての仲間たちへ」が生まれる。
- 60歳で還暦ライブ、CD制作
 - ライブ&ダイアローグを始めた頃にコロナ
- 62歳から絵も描き始めた
 - この夏、「歌って描いて65歳展」
- 授業やファシ講座でも歌！
 - メッセージを込めて弾き語り





人と人・人と自然・人と自分自身、人と社会を
「つなぎ直す」仕事
the work that re-connect



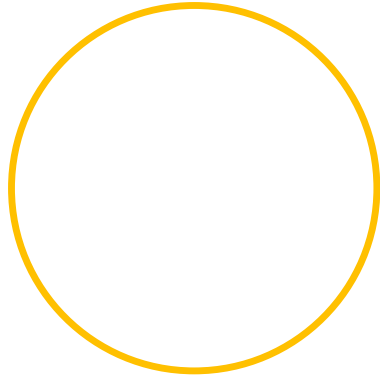
We are all children of the earth.

私たちは、みんな「地球の子ども」たちです

Native Americanの世界観



転換期は1989.6-1992.2カリフォルニアに休職・留学 3人の師との出会い



ハワード・シェクター（ODT学科長）

輪になって座る。

「サークル」（トーキングスティックの輪）
心の底から話し、ひたすら聴く。

ジョアンナ・メイシー

仏教学者・社会活動家
絶望と再生のワークショップ
Despair and Empowerment

世界の問題で「痛む」のは大事！
→怒りと嘆きの儀式
→万物の深いつながりへ

Deep Ecology

→それぞれの場からそれぞれなりの一步を

ティク・ナット・ハン

ベトナム出身の仏教者
フランス拠点に欧米で活動
行動する世界仏教

内なる平和と外の平和の統合
Peace is Every Step

マインドフル：**今ここ**への気づき
インタービーイング：相互存在
関わり行動せずにはいられない

中野のCIIS修士論文: **Toward Our True Nature:**
Experiential resources for a more ecological and peaceful world.
環境破壊や戦争の根本原因と乗り越えの方向性とWS案

【課題】

1. 切り離され孤立している
という私たちの「自己」認識
Separated Self



主にJoanna
Macyから

2. 「あること(Being)」より
「すること(Doing)への強迫
Doing more than Being



主にThich
Nhat Hanh
から

3. 自分自身をありのままに
感じ、正直にあらわにでき
る場がない
No space to reveal oneself



主にHoward
Schechter
から

【解決の方向性】

1. お互いにつながりあい関
係しあった大きな自己認識
Inter-connected Self

つながり

2. 今ここに、ただ在ることを
楽しむ
Just Being

今ここ

3. お互いに真実を話し聴き
あえる場を創る
Create the “Space”

心から

帰国後1993年
Deep Ecology Work
深いやすらぎ、大きな勇気

Web of Lifeというグループを作り、勉強しながら準備。
屋久島、関西、東京、仙台、清里でワークショップを企画。

だが、直前になって大先生の
ジョアンナは急病で来日できなくなり、アシスタントのパロマ・パベルと私たちで必死に取り組み、鍛えられた。

Encouraging Awakening Bodhisattvas in Japan

JOANNA MACY & MARGARET PAVEL

初来日 ジョアンナ・メイシーと マーガレット・パベルを迎えて

生命の深いつながりあいを呼びさます

DEEP ECOLOGY WORK

ディープエコロジー・ワーク

深いやすらぎ、大きな勇気。

私たちは、生命という織物に織りあわされた一本の糸

滅びゆく種たちの絶望感
飢えた子供にやる乳もない母親の悲しみ
戦争、環境破壊、核
大地と、水と、大気がほとんどなく汚染され、生命をむしばむ
もう、逃げ場はない

ジョアンナ・メイシーのワークショップは、
誰もが持っている、痛みや、希望や、恐れや、力を思い出させてくれます
そして、私たちは、生命という織り物に織りあわされた
一本の糸であることを知る事ができます

こぼれて、ちりんでしまった心をときほらし、
大きな生命に根ざしたつながりに気づくとき、
自分たちの持つ深い勇気が目覚め始めます

絶望から希望へ
痛みはつながる生命のあかし
深いやすらぎと、大きな勇気へ

あなたの町で飯の炊くころに、ジョアンナ・メイシーがやて来ます。

APRIL 4 1993

屋久島 YAKU Island 大阪/京都 OSAKA/KYOTO 東京 TOKYO 仙台 SENDAI

全生命の集い
22 ● 島崎重子 10:00-12:00
島崎重子とジョアンナ・メイシー 12:00-13:00
23 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 13:00-14:00
24 ● ワークショップ 14:00-15:00
25 ● ワークショップ 15:00-16:00
26 ● ワークショップ 16:00-17:00
27 ● ワークショップ 17:00-18:00
28 ● ワークショップ 18:00-19:00
29 ● ワークショップ 19:00-20:00
30 ● ワークショップ 20:00-21:00
31 ● ワークショップ 21:00-22:00

OSAKA/KYOTO
16 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 10:00-11:00
17 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 11:00-12:00
18 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 12:00-13:00
19 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 13:00-14:00
20 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 14:00-15:00
21 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 15:00-16:00
22 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 16:00-17:00
23 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 17:00-18:00
24 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 18:00-19:00
25 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 19:00-20:00
26 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 20:00-21:00
27 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 21:00-22:00

TOKYO
16 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 10:00-11:00
17 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 11:00-12:00
18 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 12:00-13:00
19 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 13:00-14:00
20 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 14:00-15:00
21 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 15:00-16:00
22 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 16:00-17:00
23 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 17:00-18:00
24 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 18:00-19:00
25 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 19:00-20:00
26 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 20:00-21:00
27 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 21:00-22:00

SENDAI
16 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 10:00-11:00
17 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 11:00-12:00
18 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 12:00-13:00
19 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 13:00-14:00
20 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 14:00-15:00
21 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 15:00-16:00
22 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 16:00-17:00
23 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 17:00-18:00
24 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 18:00-19:00
25 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 19:00-20:00
26 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 20:00-21:00
27 ● ジョアンナ・メイシーとマーガレット・パベル 21:00-22:00

ティク・ナット・ハン（今年95歳で逝去） 1995年来日、各地で法話やリトリート 実行委員会マインドフル・プロジェクトの事務局長を務めた



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）

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年日本招聘実行委員会）

協力

ウェブ・オブ・ライフ

地球市民会連合

ヨーガブラスティ

浄土宗総合研究所

思親会

新宗教青年会

曹洞禅インターナショナル



ティク・ナット・ハンとは、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いっぽう、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だいています。平明で、美しく雄に響く言葉と、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博しています。

そして、地球レベルの諸問題—環境破壊、南北問題、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が、ティク・ナット・ハンとは、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。

みずから世界の平和を、この一歩から。

さっそく プチ・マインドフルネス実修

- 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

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。照明など消して。

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

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 みんなインタービーイング

C F C F G7 C
奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

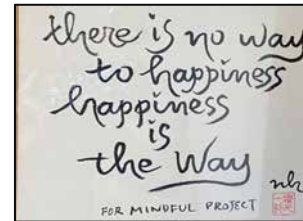
(F) B♭ F F B♭ F F B♭ B♭
F F

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。



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



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.

まずは初めに「チェックイン」

他者とつながる①

- チェックインって？
 - 「どんな人がどんな思いでここに？」
 - 会の初めに全員が一言ずつ話して共有すること
 - 全員が口を開き話す
 - →お互いのことが少しわかる
 - →一人ひとりが場を創る参加感up
 - →話しやすい、安心・安全な場に（関係の質↑）
 - 人数が多い時は、ブレイクアウトで4人組
 - ルームNo.覚えておいて
 - 何かのご縁。興味を持って聴き合おう。

チェックインの準備

まずは全員で顔合わせ

- 今日は初対面。自己紹介シートを作ろう
- A4紙など紙とマーカーを用意できますか？
- それを四つ折りに。
- 4つのお題（問い）に対するキーワードを
 - 次頁のまず1）と2）について大きく書こう
- 全員で、一人ずつ見せながら簡潔に話そう。
 - 順番：チャットに名簿入れます。→中場さんよろしく
 - 話し終わったら「では〇〇さん、お願いします」と次へ。
 - 「名前」は入ってますか？

1) どの誰
(名前、どこから？
お仕事や活動)

2) 好きなこと・
よくやってること

チェックイン②

今回は小グループで

- 参加者、最初の顔合わせ、いかがでしたか？
- さらに、もう少し深く知り合おう。
- 3) と 4) について話しあうので、先にメモを。
 - 3) 最近どうしてる？
 - 4) このワークショップへのご縁・期待
- 順番：先程の順で
- 時間：一人1分ほど、計4分（+バッファ－30秒）

3) 最近どうして
る？今、どんな感
じ？

4) この講座への
ご縁・期待

ここまで導入(part1)

ここから「承」(part2)

間に一曲贈らせていただきたく
「内側から美しく生きるヒント」

美しく生きるヒント

2018.2.11@本然庵

1.
きっとどこかで、もうずっと知ってたはずなのに
つい反対のことばかり、やってきて疲れたよ
人と比べて競い合って勝ったの負けたのと
頑張らなきゃダメ、速くたくさんやらなきゃと

*
**内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**

2.
比べてしまうと、周りの人みんなすごく思え
うらやんだり自分なんかダメだと落ち込んだり
でも人には、人それぞれ苦節の歴史あり
私は私だけしか書けない、物語つづろう

3.
もっと頑張れ、努力すれば報われるはずと
でも無理してると結局、長くは続かない
楽しいこと、心地良いこと自然に続く
好きこそものの上手なれって昔から言うよね

4.
速く速く、できる奴は仕事速いよと
目一杯走ってきたけれど、心にすきま風
今この、ひとつひとつに気持ちを込めて
ゆっくり丁寧に心ある道歩いていこう

*
**内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**

ライフヒストリー 曼荼羅

1050-1130

私はどこから来てどこへ？

自分自身とつながる①

ライフヒストリー曼荼羅 ワークの流れ

- オリエン、説明：10分
- 個人ワーク：15分
 - ワークシートのプリントアウトでも、手書きの円でもOK。
- 小グループでシェア：15分

プログラム・デザイン曼荼羅：講座やワークショップのプログラムのデザインツール

看護のためのファシリテーション講座

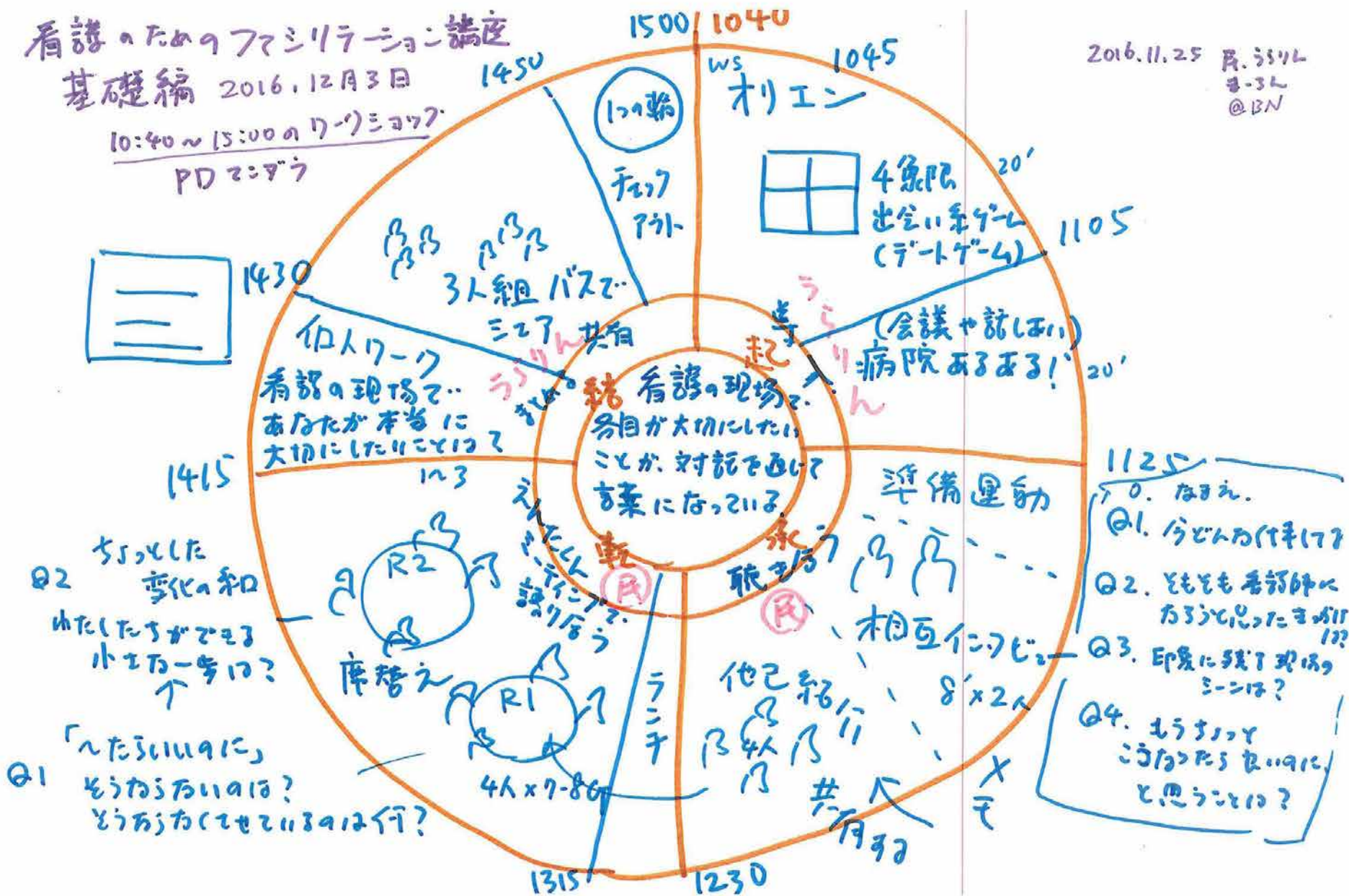
看護のためのファシリテーション講座

基礎編 2016.12月3日

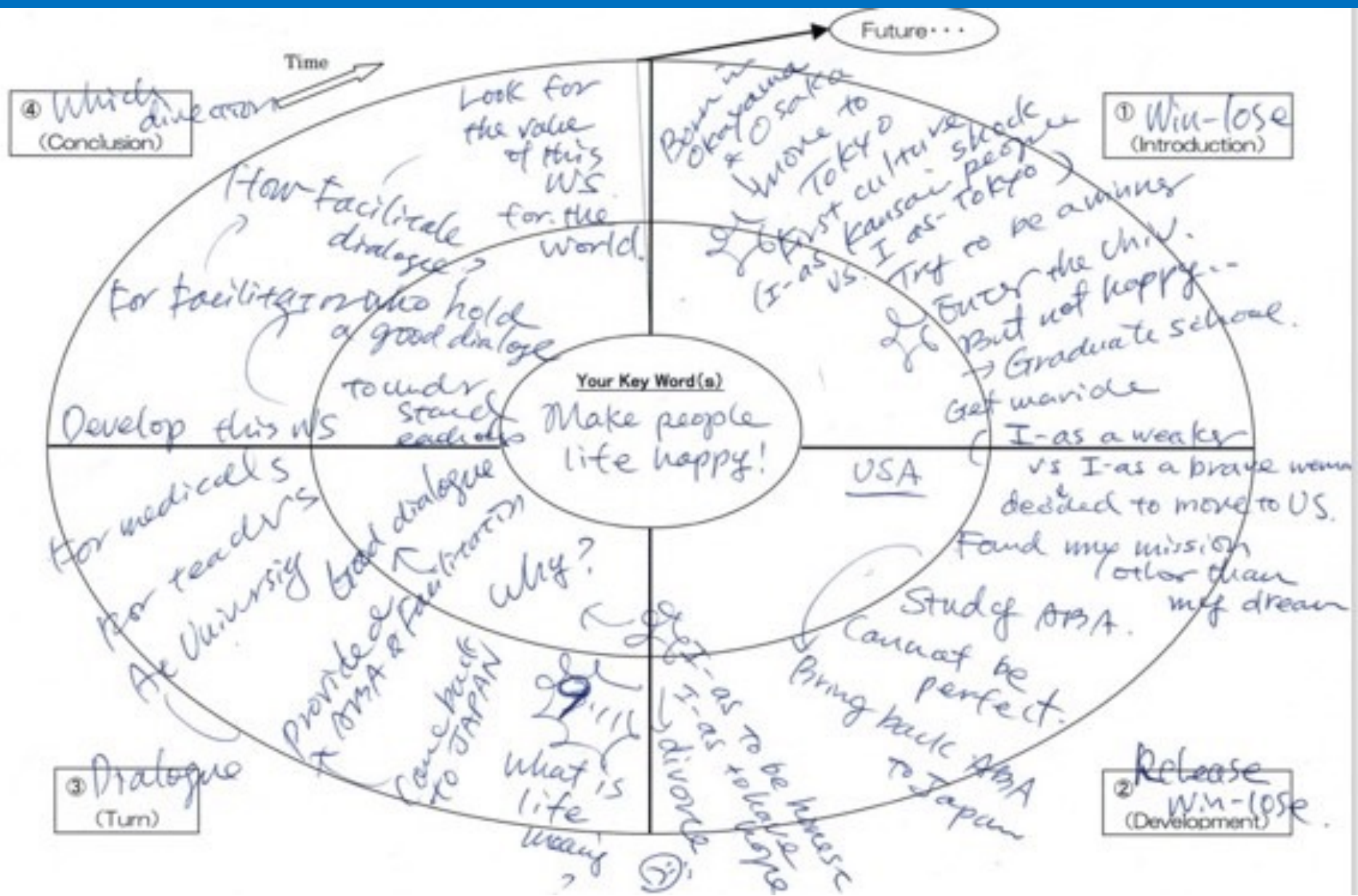
10:40 ~ 15:00 のワークショップ

PD デザイン

2016.11.25 月.うさぎ
ま-3人
@BN

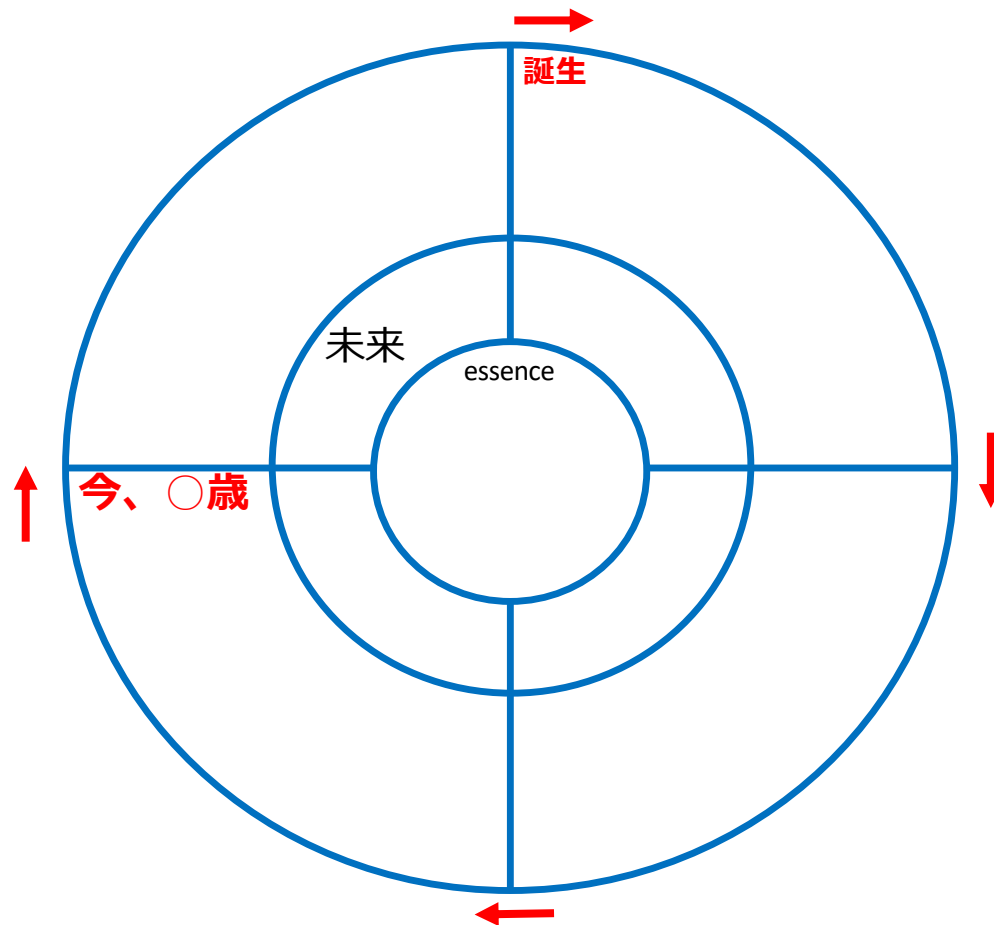


ライフヒストリー・マンダラ：人生の大きな出会い・出来事を振り返る (開発した三田地真実さんと国際学会でも発表)



今日の「ライフヒストリー・マンダラ」ワークの描き方

準備運動：プチ・マインドフルネス・プラクティスなどで、今ここ自己にくつろぎます。



<全体の概要>

個人ワークで、これまでの各人生を振り返り、**今の自分を形作るのに影響を与えた大きな出会い（人・本・出来事・体験）を、思い出し自由にメモする。**

<ワークの手順>

1) 円の上(12時) が生まれたとき。時計回りで、今を3/4(9時)の所と仮定する。
(最後の1/4は未来枠。空けておく)

2) 1/4ごとの仕切りは、人生の区切りに合わせて活用。(例：「少年時代」「自分探し期」「モーレッツ期」等自由に。全く無視してもよい)

3) まず一番外の円に、思い出すまま、印象深いことからあちこち自由に書く。

4) 2番目の円は、それぞれの「時代」(どんな時期だったか)のキーワードを。

5) 最後に真ん中の円に、自分の人生を通して大事にしてきたエッセンス(True Nature)が浮かび上がるのを待って、書く。

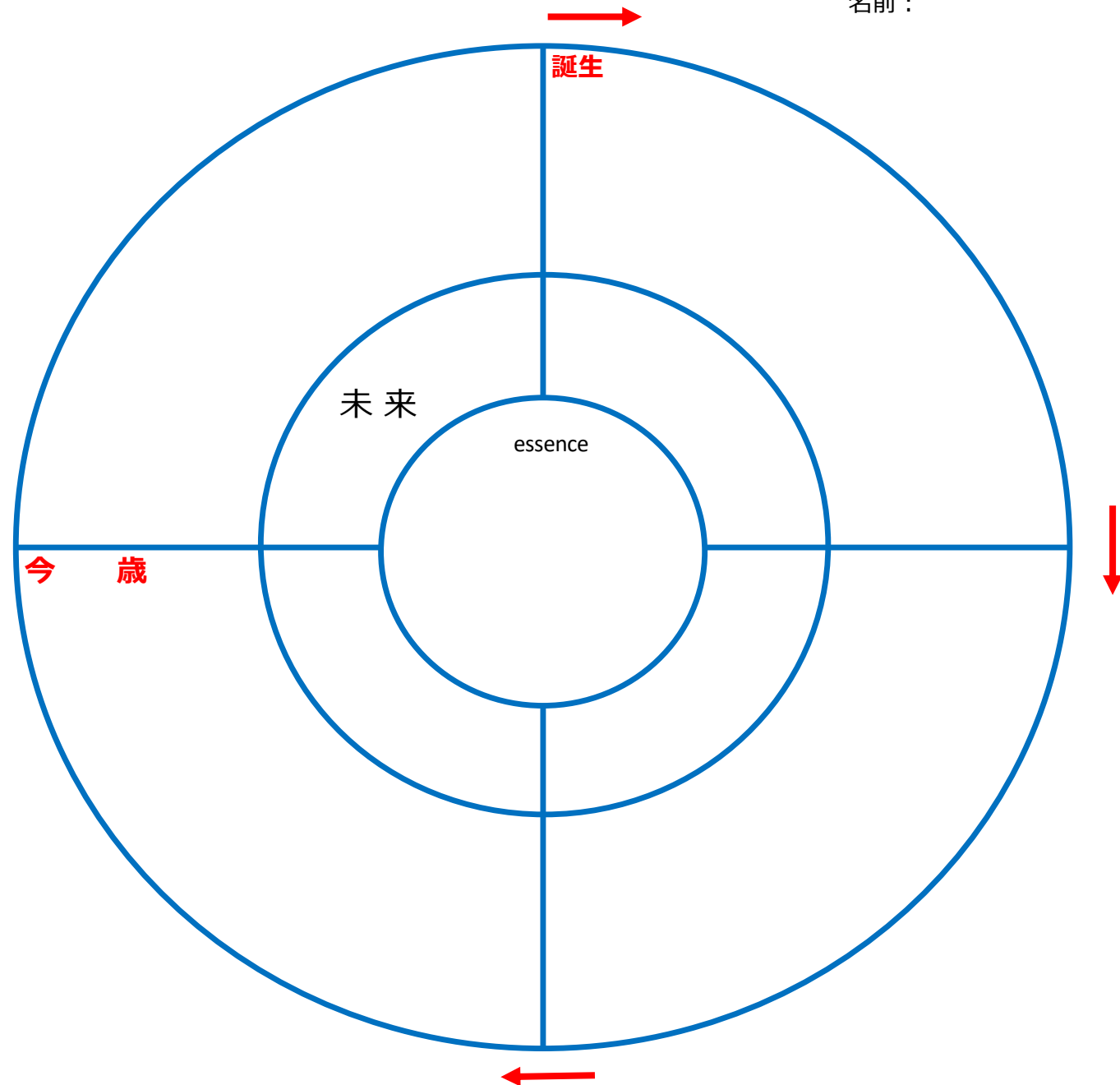
*注意点：あとで小グループで見せ合って話すが、人に話したくないことは隠すか見せずに話そう。

ライフヒストリー曼荼羅

ワークシート（中野民夫2021）

年月日：

名前：



未来

essence

今 歳

誕生

<全体の概要とワークの手順>

個人ワークで、これまでの各人生を振り返り、今の自分を形作るのに影響を与えた出会い（人・本・出来事・体験）を、思い出し自由にメモする。

1) 円の上(12時) が生まれたとき。時計回りで、今を3/4(9時)の所と仮定する。（最後の1/4は未来枠。空けておく）

2) 1/4ごとの仕切りは、人生の区切りに合わせて活用。
（例：「少年時代」「自分探し期」「モーレツ期」等自由に。全く無視してもよい）

3) まず一番外の円に、思い出すまま、印象深いことからあちこち自由に書く。

4) 2番目の円は、それぞれの「時代」（どんな時期だったか）を表すキーワードを。

5) 最後に真ん中の円に、自分の人生を通して大事にしてきたエッセンス(True Nature)が浮かび上がるのを待って、書く。

*注意点：あとで小グループで見せ合って話すが、人に話したくないことは隠すか見せずに話そう。

小グループでシェア

- 3人組くらいで
- 15分
- まず顔合わせ。名乗って挨拶、まず一周。
- それから交代に3分以内で、やってみて気づいたことのポイントを話す。
 - 具体的な内容の詳細より、気づき・発見、感想。
 - シートは見せても見せなくても良い
- 終わったら関心持って自由に質問し深めあおう。

つながりマップへ

1130-1200

私たちが日々、着るもの、食べるもの
どこから来たの？
どこへ行くの？



導入：衣

「着てる服はどこから？」

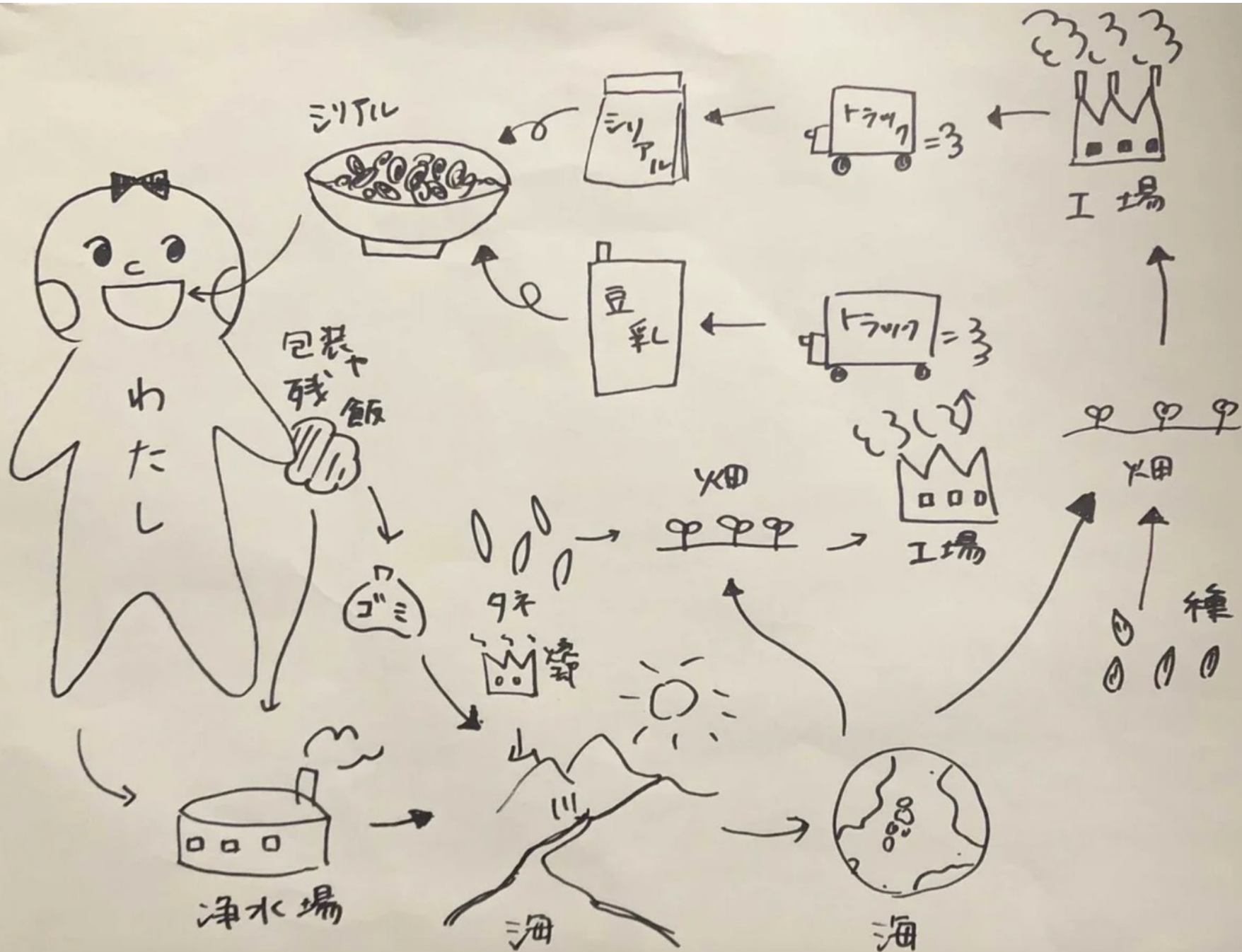
- 普段よく着ている服は、どこ製？知ってる？
 - 1分間、今（よく）着ている服がどこ製か2-3点のタグを調べて確認を。 VideoオフでもOK.
 - 例：Tシャツ=ハイチ、シャツ=中国、ズボン=ベトナム
- ブレイクアウトルーム(BOR)でシェア 5分
 - 4人組に分けます。「名前」は入っていますか？
 - 50音順に名乗って顔合わせ（先のシート活用）
 - 2巡目でどこ製だったか、報告しあおう。
 - あとは、どんな発見や気づきがあったか自由に
- 全体で：チャットに国名だけ列記して。

つながりマップ:食

今日食べたものはどこから？どこへ

- 今度は「食べ物」を丁寧に見てみよう。
- 今日の朝（昼）食のいくつかを取り上げ、身近なところから、どこまで遡れるか、絵（図）に描いてみよう。
 - 例：紅茶、パン、バターを、どこから来たかできるだけ遡る
 - 店、流通、問屋、工場、原材料はどこから？輸入、その先は？
- できれば上流だけでなく下流も探索。廃棄物はどこへ？
 - 紅茶→体→尿→下水→下水処理場、バクテリア→川・下水管？→海へ。包装は？
- 個人作業 ランチをはさんで、13:15まで
 - 正解や上手い下手はないので自由に遊び心で探検を！
 - 輸入先などわからなかったら、検索してOKです。
- 昼食後に、先の小グループでシェアします。





お昼タイム

- ランチをどうぞ
- ゆっくり丁寧に食べよう（食べる瞑想）
 - 何を食べるのか、よく見る（どこから来たの？）
 - 丁寧に口に運び、お箸置いて、百回位よく噛む
 - のどを通過して胃に入っていく様子を感じる
- つながりマップを書き込む
- できれば、外の空気を吸う。晩秋を味わう。

つながりマップ 小グループで発表

- 小グループで10分
- 一人3分以内
 - どこから来て、どこへ。その先は、を探索。
 - 作業しながら気づいたことは。
 - 皆終わったらお互いに関心を持って質問など
- 全体で一言（話すときに描いた絵を一つ共有して見せて）
 - やってみて気づいたこと1つ
 - 聞いてみて、話し合って気づいたこと1つ

さらに覚えておきたい 関連キーワード

- フードマイレージ
 - 輸送に莫大なエネルギー = CO2排出
- バーチャルウォーター
 - 農作物・家畜には莫大な水が必要。見えないけど。
- “We are what we eat.”
 - 私たちは食べるものでできている。
- ライフサイクル・アセスメント
 - （あらゆる製品が）どこから来て、どこへ行くの？を明らかに。
 - その全てのプロセスにたくさんの人々の働きがある！
- 地水火風：畑の先にある世界の構成要素
 - みんな自然の恵み。「お日さま、土さん、風さん、水さん、美味しいごはんをありがとう。いただきます」（マクロビアン→本然庵の食事の挨拶）
- オーガニック（有機栽培）：化学肥料・農薬なしで
- 半農半X：暮らしの一部に農を。そして天職を。（塩見直紀さん）

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”

ここから「転」(part3)

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」





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

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>

あれから15年、今、SDGs(持続可能な開発目標) が、大ブーム！

皆さんが関心あるのは？逆に知らないのは？一つずつ選んでみて。

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

<https://sdgs.media/blog/3834/>参照



もし、みんな地球の子どもたち、と皆が深く実感できた
としたら、
環境や平和、持続可能性の問題はどう変わるだろうか？
そう感じられるにはどうしたらいいのだろうか？

＜中野のライフワーク:Toward Our True Nature＞

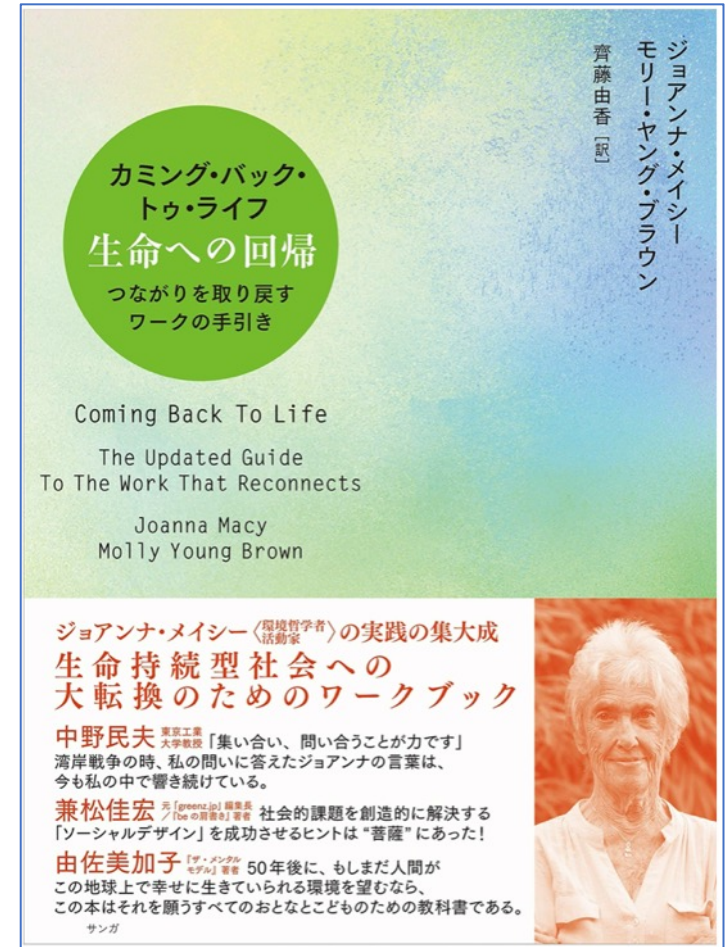


私の大先生、仏教学者・社会活動家の Joanna Macy: Coming Back To Life

- ・日本語訳が昨年9月に出版:

『カミング・バック・トゥ・ライフ 生命への回帰 つながりを取り戻すワークの手引き』
(ジョアンナ・メイシー著、齊藤由香訳、
サンガー日本能率協会2021)

- ・Life(生命、いのち)は、普段、私たちが
思っているよりずっと大きい
- ・地球の生命の歴史40億年につらなる(縦)
- ・日々衣食住、地球の生態系や世界中の
人々の働きに支えられてる(横)
- ・そんな「大きなつながるいのち」に帰ろう
- ・これぞサステナビリティ(持続可能性)の基盤
SDGsのころろ



生命のつながりを感じる ミニワーク

- 呼吸から
 - マインドフルネス「意識的呼吸」から
- 脈から
 - Heart beat

Coming Back To Life(つながるいのちに帰ろう)

Inspired by Joanna Macy, at Yakushima

2020.9.5 Tamio Nakano

C G C C7, F F(C) G G7
* カミング・バック・トゥ・ライフ、カミング・バック・トゥ・ライフ

Em Dm C G C
つながるいのちに帰ろう、ただいま、おかえり

1. この私のいのち、どこから？ 親の親のまた親(おやおや)
地球のいのち40億年、みんながつないでる
2. この水や食べ物、どこから？ 着るものも住むところどこから？
みんな自然の恵みと、たくさんの人のはたらき
3. 未来の世界、どこから？ 私たちのふるまいが創る
大きないのちの織物、一緒に編もうよ

F C Dm7 G
目覚めの鍵を開けるには、真実を語ろう

C G C F C G C
感じている本当のこと、いのちに語らせよう
感じている本当のこと、いのちに語らせよう

* カミング・バック・トゥ・ライフ、カミング・バック・トゥ・ライフ
つながるいのちに帰ろう、ただいま、おかえり、ただいま、ありがとう



サークル について

輪になって座ろう！
心の底から話し、
全身全霊で聴きあおう。

“Circle”（サークル）について



- 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
- サークルの意味
 - 「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」
 - 『ワークショップ』（中野民夫、岩波新書、2001）より

輪になって座り、語り合う

- 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に男達が！
- 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」で対話を。
- 歌のチャンティング・サークル





屋久島で『一万年の旅路』読書会



「対話」とは

D. ボーム『ダイアログ』次の第2章「対話とは何か」より

- **ダイアログ**：“dia”～を通して+“logos”言葉の意味
 - 人々の間を通して流れている「意味の流れ」
- **対話は、一緒に何かを創る創造的な行為。**
 - 意味のズレ、意味の流れから新たな発見を
- **「議論」は勝ち負けvs「対話」では皆が勝つ。**
 - 議論では互いに戦うvs対話では共に戦う。
- **あらゆる人には「想定」「意見」がある。**
 - 想定は挑戦を受けたとき、守りに入りがち。

対話を妨げるもの

D. ボームの『ダイアログ』より

- 「対話の何よりの障害となるものは、想定や意見に固執し、それを守ろうとすることだ」
- 「想定を持ち出さず、また抑えもせずに、保留状態にすることが求められる」
 - 皆、各自の色眼鏡（マインドセット）で世界を見ている。
 - お互いに譲らなかつたら、創造的な対話になりえない。
 - 率直に話すがこだわらない。ジャッジせずただ掲げる。
 - 想定を保留する = “suspend assumptions”
 - 言いたいことを我慢して控えるのではない。
 - 多様な見解をただ存在させておく = **共生の実現** (センゲ)

そこでマインドフル・リスニング

『サーチ・インサイド・ユアセルフ』より

(チャディ・メン・タン著、監訳マインドフルリーダーシップ インスティテュート、英治出版)



- 他人に向けたマインドフルネス(SIY 99p)
 - 評価・判断とは無縁の心で、一瞬一瞬の注意をすべて他者に向け、注意がそれるたびに、そっと元に戻すだけ。
 - 呼吸・食べる・歩く瞑想→今日は他者とのコミュニケーションに焦点。
- Mindful Listeningのフォーマルな練習 (2人10分)
 - 話し手：ひとりで話し続けます。遮られることなく3分間話す。言うことがなくなったらそれもかまわない。黙って座って、言うことを思いついたらまた話し始めれば良い。この3分間はそっくりあなたのもの。好きなように時間を使って。
 - 聴き手：**耳を傾けるのが役割**。注意をすべて話し手に注ぐ。
3分間は決して質問をしてはいけません。（誘導しかねないから）
顔に表情を浮かべたり、うなずいたり、「なるほど」とか言ったり、聴いている意思表示をするのはOK。話し手が黙っても、そのままかせ、また話し始めたら、耳を傾けて。
 - 3分経ったら交代して、また3分 ***合図しますね**
 - そのあと、3分間のメタ会話（ふりかえりの会話）

Mindful listeningの試み、 いかがでしたか？

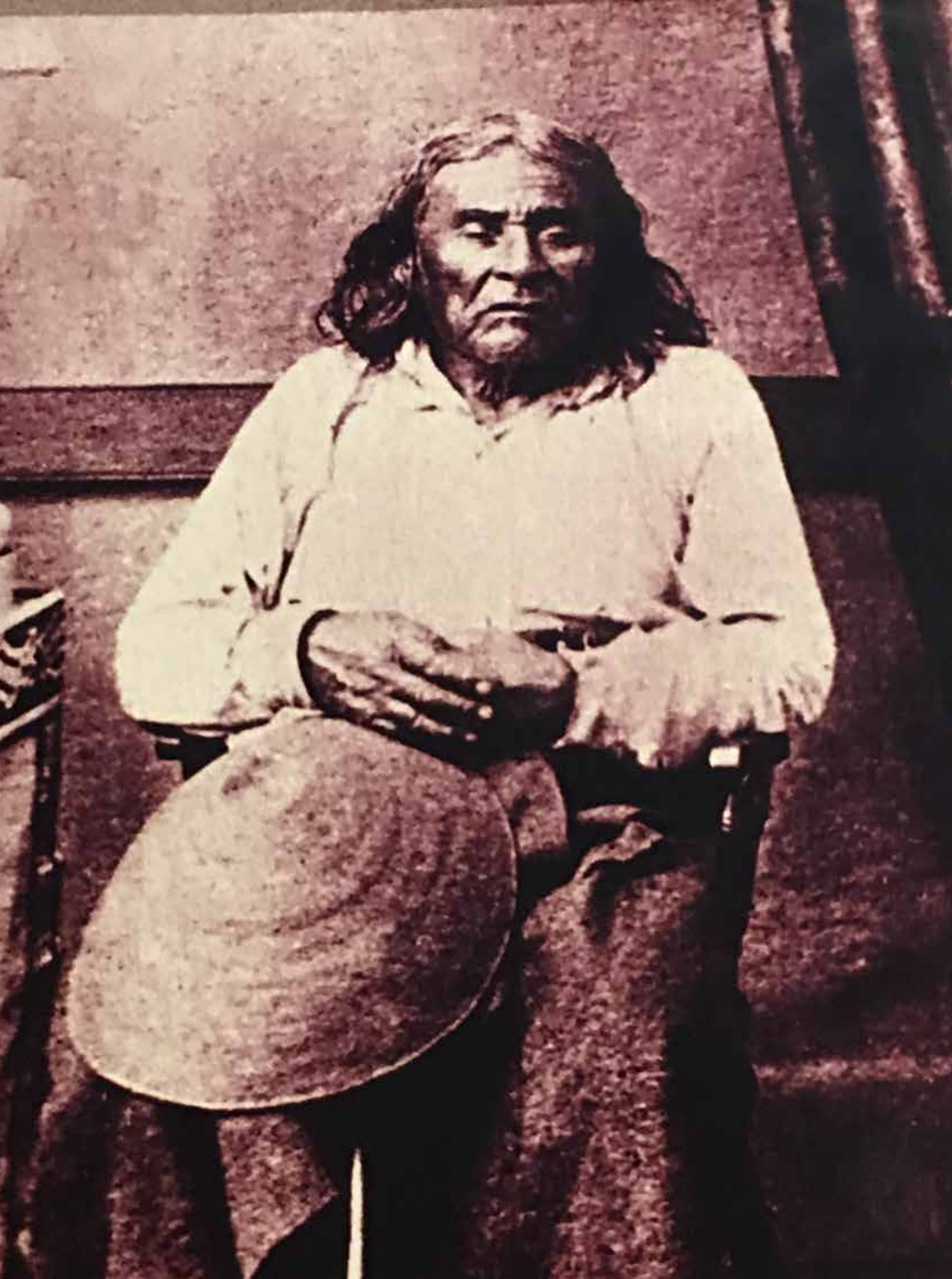
- やって見て、感じたこと、発見したことを、「チャット」に、簡潔に書き込んでみてください。
- チャットをお互いに読みながら共有したく。

理想的な話し合いの仕方を求めて
「ピースメイキングサークル
の源流を探る旅」から
→サークルソング

輪になって座り、トーキングピースを持っている人だけが話し、他の人は全身全霊でひたすら聴く、という話し合う「サークル」の源流を探って、2017年9月に米国シアトル周辺のアメリカ先住民のエルダー（長老）を訪ねました。

シアトルは、アメリカ合衆国の北西端。カナダ国境に近い入江の街。





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。・・・」

人々は、入り組んだ河口の入江の沿岸のロングハウスに暮らした。カヌーが活躍。



杉の皮や石を活用した様々な生活道具。人々は両手を上げて歓迎の意を表した。



木彫り師のリック・ウィリアム氏



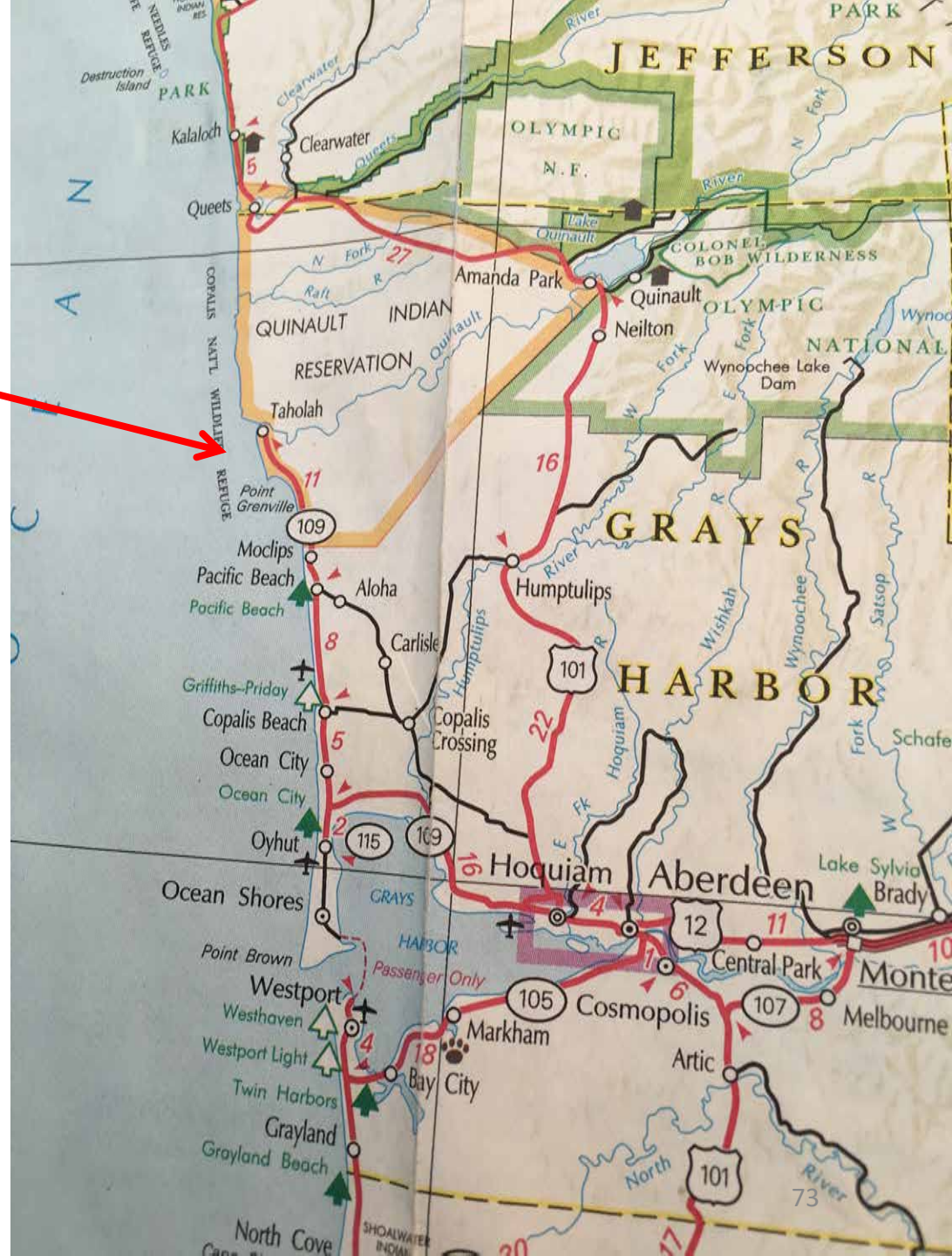
ワシやワタリガラス、クマなど。一族の先祖はこれらの動物に深くつながるという。



トーキングスティックや杖、
トーテムポールなどを彫る一
族の長老的存在



さらにシアトルから
西へ4時間、太平洋
沿岸に広がる「クア
ノート居留区」のタ
ホラへ。



太平洋の対岸は日本。黒潮に乗って古来交流が。3.11の瓦礫も流れ着いたという。



クアノート族のエルダー、キキとフランチスさんご夫婦と。共に85歳



複雑なインディアン居留区の歴史や暮らしについて、苦労話も穏やかに語る。



翌朝、ご自宅の朝食に招いて下さった。何食べるのかな？と思ったらパンケーキ！



先祖から伝わるドラムや、杉の皮から作ったバスケットなど見せてくださった。



夢をつかまえるドリームキャッチャーや、鳥をモチーフにした独特のアート。



何よりカヌーを大切にする文化。数年前に各地から9,000人が集いトーテムポールも



Keikoさん宅、日系コミュニティのピースメイキングサークル



輪になって座り、トーキングピースを持って一人一人が心の底から語る



真ん中には、大地、水、火、空気を表すものを置く。私たちもその一部。



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 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、その種きっとつながる

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

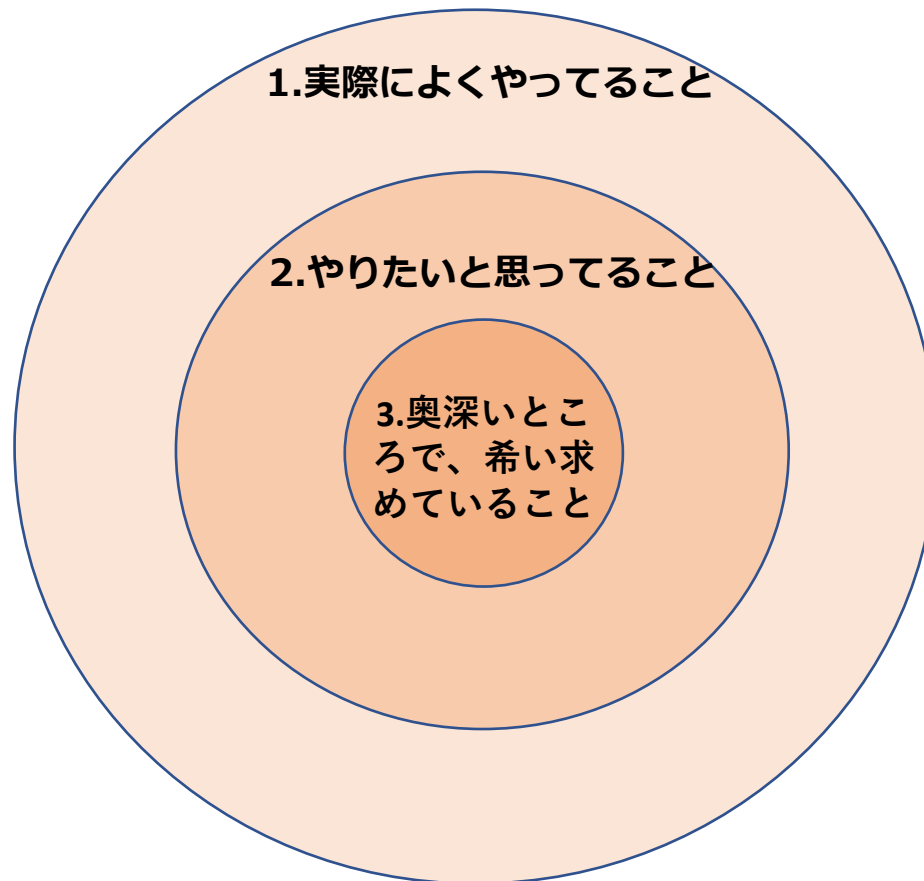
オーレー、オレー。。。

いよいよ「結」
part.4

Intention Quest (IQ)

「奥深い希求」を探るワーク

中野民夫2021



背景

- 本当にやりたいことがわからない、という人は多い。
 - 必死に働いている大人でも人生の転機で、ふと問い直し続ける。
 - 外から与えられた目標でなく、自分の内発的な願いは意外に知らない。
- “Follow your Bliss” (Joseph Campbell)
「自分の至福を追求しなさい」→「気になること、気が魅かれることについていこう」のメッセージと共に、各自の本当にやりたいことを探すサポートができないか。
- 留学時からの師ジョアンナ・メイシーは、ワークショップ参加者がその場に來たという“intention”をととても重視。
 - インテンション＝意図？→僕なりに「奥深い希求」と意識して理解。
- そのインテンション（奥深い希求）に迫ってみよう。

目的・ねらい

皆さんの“intention”は何だろう？

- 自分がこの人生で本当にやりたいこと、を明らかにしていく一助として「自分の奥深い希求」(intention)を探る。
- **Intention: 「意図」？**
 - 今日ここに集まっているあなたの“intention”は何？ Joanna Macy
- 私なりの意識：「**奥深い希求**」
 - **自分の奥底の方で、まだ意識化できていないかもしれないひそやかな希い（願い）、静かに求め続けていること**
 - **それは自分の歩む方向性・自分の軸、のような何か。**
- さて、皆さんの「インテンション」は？
 - 準備運動：リラクゼーション（マインドフルネス実習）
 - 個人作業
 - BORでシェア

Step 1 (略)

Inner Journeyへの準備運動

- 今ここでくつろいで、自分の内側へ向かう準備
- 立ち上がって、軽く身体を動かします。
- **調身・調息・調心**
 - まずは身体を調える、すると呼吸が調ってくる。そしてようやく心も調う。
 - 今ここ、自分の中で起こっていることのありのままに気づく。
 - =マインドフルネス（今ここのありのままへの気づき）

Step2

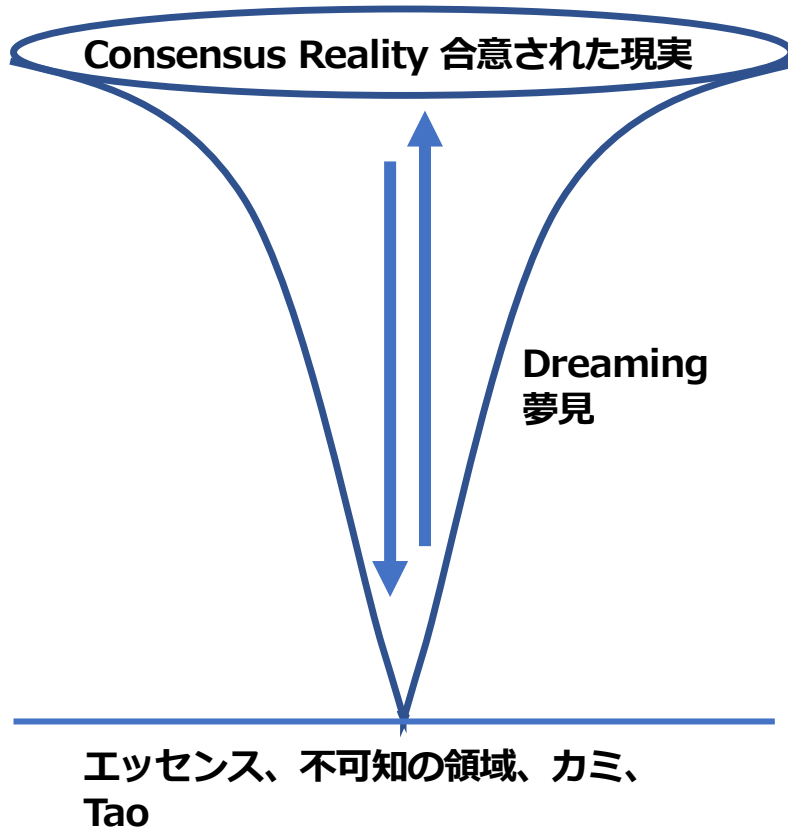
導入：思い出しのワーク

4つほど問います。できたら自分のためにメモを。

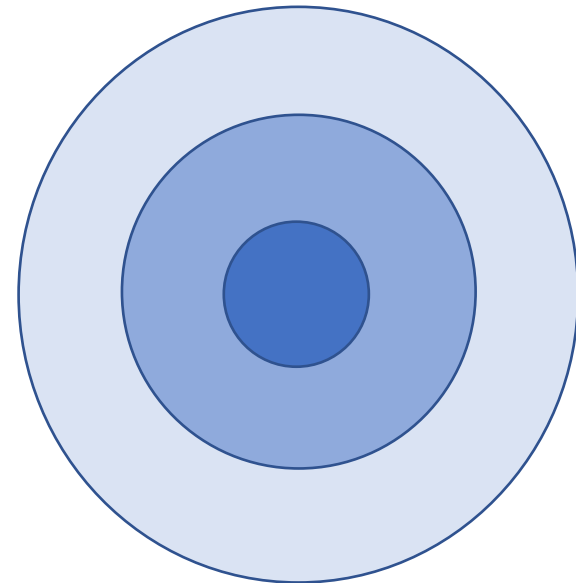
- 1. まだ小さかった子どもの頃、好きだったこと、自分から夢中になっていたことは、なんですか？
そのどこがあなたを魅きつけたのでしょうか？
- 2. これまでの人生の中で、深く満ち足りたとき、「良いなあ～」と心から感じられたとき、というと、いつのどんな体験が思う浮かびますか？
- 3. これまで、なってみたいと思った職業や仕事はどんなものがありますか？たくさんあるかと思いますが、幾つでも。それら憧れ、夢に共通点はありますか？
- 4. もしあらゆる制約や恐れから自由で、お金や時間や仲間など必要なリソースが十分あるとしたら、何をやってみたいですか？いくつでも思い浮かべてみて。

見える次元の世界を、見えない次元が支えている。
意識・無意識の多層構造。

プロセスワークの祖、
A.ミンデルの話から



上から見てみると、
こんな感じにな
る？



Step 3

今日はA4紙に手書きで三重円をまず書いて自由に記入を

名前 : _____
年月日 : _____

外から中へ、
深く深く

1.実際によくやってること

2.やりたいと思ってること

3.奥深いところで、
希い求めていること

<作業手順>

1.実際によくやってること

まず、日頃実際によくやっていることを思い出して、あれこれメモしてみる。
外の輪、どこでもOK。

仕事、家事、人との付き合い、趣味、
コロナstay homeのなかで時間を使っていること

2.やりたいと思ってること

次に、好きなこと、やりたいと思うこと、夢、などを、あれこれメモしてみる。
中の輪どこでもOK。

実際にもうやっていることでも、やりたいことならOK。まだできていないこと、夢は？

3.奥深いところで、希い（願い）求めていること

さらに、これらを見渡しながら、自分の奥底の方で、まだ意識化できていないかもしれない、ひそやかな希い（願い）、静かに求め続けていること、ってなんだろう。

一番内の輪、どこでもOK。

考えるより、浮かんでくるイメージを待って、メモしてみよう。

4.眺めてみて、どんな気づきや発見、あるいは確認がありますか？

ふりかえって、右下の枠にメモしてみよう。

4.書き終えての気づきや発見、確認

Consensus Reality 合意された現実

Dreaming
夢見

不可知の領域、カミ、Tao0

“Follow your bliss!”

気になることについていこう

Joseph Campbell

ジョゼフ・キャンベル

より納得できる自分と社会のための

2つの基本と8つの道 基本①

『みんなの楽しい修行』（中野著、春秋社、2014）

ジョーゼフ・キャンベル 神話学者

“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



＜中野流意訳＞

→自分の至福についていこう（CDタイトル）

→気になることについていこうよ

Ecology と Spiritualityの基盤

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



Enough for today?

今日はこのへんで

- ほんの少し、静かな時間を持ちます。
- 今日のワークショップ、ふりかえって、何が印象的でしたか？何が残っていますか？
- 最後、一言チェックアウトします。
- その前に、来週までの宿題について。
 - Day 1 で体験、Day2で振り返ってファシリテーションのスキルとところを学ぶ。そのために。

「ふりかえりシート」について。

- 1) 時刻（所要時間）、
- 2) 何やってた。
- 3) 自分はどう感じてた？

を思い出せる範囲で書き出す。そして書きながら、

- 4) 「後になって学べること」を追記する。