

LAH.T.314  
教養特論：環境  
第14回：最終回・総まとめ

2022年11月28日

リベラルアーツ研究教育院教授

中野民夫

[tamio.nakano@me.com](mailto:tamio.nakano@me.com)

# 最終回Agenda

- レポートシェア
  - R1：4人組で20分
  - R2：8人組で25分
- Q&A大会
  - 聞いてみたいことは？3人組で一つ位
  - A4紙にマーカーで書いて貼ってみる
  - 中野が質問を整理し、できるだけ答える
- クロージング
  - 歌でメッセージ
  - 生きてるうちに、Follow your Bliss!、ゆっくり歩こう、悲しみはいつか宝に、Active Hope

# 最終レポート課題

11月28日最終回に持ち寄りシェア大会

## 授業を通しての学びと「私たちにできること」

- お題：
  - ①授業での印象的な学び3つ：
    - 自分にとっての大きな気づき・発見・学び
      - 3つ（以上）具体的に提起して、何がどういう学びになったのか。
  - ②私(たち)にできること・したいこと：
    - 持続可能な社会、特に環境面で、今後の暮らしや活動・研究などで、本気で大事にしたいこと。
      - 言葉だけでなく自分なりにコミットできる正直なところ
- A4、2枚以内（2,000字～3,000字程度）
  - 11/28に持ち寄ってシェア
  - 11/29中に必要なら加筆しT2SCHOLAに提出

# 第1ラウンド 20分

- 4人組。トランプのハートの人がファシリテーター。そこから時計回りで。
- 手順
  - 顔合わせ（チェックイン）
  - ①授業での印象的な学び：1つずつ、3周回す。
  - ②私(たち)にできること・したいこと
    - 5分前に合図します。これが時間切れで話せなくなりそうだったら②に飛んで。

# 第2ラウンド

- 先のグループで話した順に、1、2、3、4番。
- その4つのグループ8人になってみます。
  - 4人より、遠いけど、学びの多様性があるかな。
  - えんたくん、2つ連結？
- ジャンケンで勝った人、Finalファシリテーターを、どうぞ！
  - 顔合わせ（チェックイン）
  - ①授業での印象的な学び：3つのうち1つだけ
  - ②私(たち)にできること・したいこと

# ここでFinalワーク

- 呼吸
- 脈
- どこからきてるのかな？



# Q&A の良い質問作り

- そのグループで、1つか2つ、中野に「良い質問」を考えてください。
- 授業（環境や持続可能性）に関してでも、65年生きてきた人生についても、なんでもいいです。
- 目標5分
  - 手順案：
    - 個人で1つずつ発表、
    - 皆で出し合う。皆が反応したおもしろそうなものにフォーカス。
    - 良い問いに文章化して、紙にマーカーで大きく書く。

なんでも

Q&A

タイム

-1510まで



Final message

“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



<中野流意識>

→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

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。

キャンベル：

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。

# あらためて「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
  - 存在、意識、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その奥に何かあると思います？
- 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、そうだったのか！**」

# Ecology と Spiritualityの共通点

私たちがより大きなものの一部であることの自覚

- 「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、天地創造の最前線
  - 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！



# 「みんな地球の子どもたち」

ということをみんなが深く実感できたらなあ。  
環境も人権も平和の問題もずっと良くなり持続可能な社会へ。



# 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





# 悲しみはいつか宝に

(2016年3月作曲・作詞：中野民夫)

1.  
悲しいことつらいこと、  
いつかきみの宝もの、  
無駄なことなどなんにもなかったと、  
感謝して振り返れる時が来る。

2. 若い時の苦労は、  
買ってでもせよと言われたって、  
苦しい試練の真っ只中じゃ、  
ふざけんな、うるせ〜って思うよね。いつかあなたの宝もの

サビ  
だから今、気になることを  
目を見開いて、受けて立て一  
先など見えない、カオスこそ

3.  
だけど人生後半になり、  
自分の転機をふりかえってみると、  
試練失敗病気や涙、  
みんなきらめく宝もの。



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）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）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）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） イーイ!

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

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

(F)	Yuka	0001-7117		
1	ALINA	0174-2111	Time Gallery	MAESU
(S)	Ch	7-11-37	ALICIA	7-11-37
2	Ch	7-11-37	ALICIA	7-11-37
(S)	Ch	7-11-37	ALICIA	7-11-37
3	Ch	7-11-37	ALICIA	7-11-37
(S)	Ch	7-11-37	ALICIA	7-11-37

MIYA	あき	Shika
Keiko	with all	kyochi



# 生きてるうちに

2017年2月15日  
地球市民村仲間の計報に接して  
作詞・作曲：中野民夫

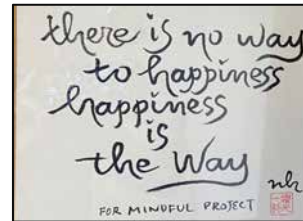
1)  
C G Am Em  
生きてるうちに 精一杯 がんばろう  
F C Dm7 G7  
がんばり尽くせばひとつに溶けて楽になれるから  
生きてるうちに 精一杯 楽しもう  
きつといつか そのうちにでなく 今ここで  
生きてるうちに 精一杯 歩こうよ  
小さな一歩 積み重ねれば 遠くまで行ける  
生きてるうちに 精一杯 学ぼうよ  
知れば知るほど 奥が深いよ この世界  
\*  
Am Em Am Em  
たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと  
F G F G C  
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう

2)  
生きてるうちに 精一杯 笑おうよ  
おなか抱えて 笑いに笑って 涙が出るまで  
生きてるうちに 精一杯 泣きましょう  
涙がなければ たましいに虹は 見えないから  
生きてるうちに 精一杯 怒ろうよ  
身近な人やささいなことより 社会の不正義に  
生きてるうちに 精一杯 愛そうよ  
愛だの恋だの恥ずかしいけど みんな大好きさ  
\*  
たとえ明日旅立とうと たとえ世界滅びようと  
わたしだけに できる 一人分の仕事 やろう  
\* \*  
生きてるうちに 精一杯 歌おうよ  
みんなと一緒に 謳い踊れば ラーラーラー  
ラー  
(ラーラでもう1回～数回)

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〜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。

F F Bb F F Bb F F Bb Bb  
 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.

# フィードバックシート

- 今日はGoogleフォームで
- 今日の気づき・発見、そして学びは？
- <https://docs.google.com/forms/d/12ywfB7boW7ZLGYPSyNLdpOrWIYcgmuLGj177l9H0ww/edit>

