

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4回 : マインドフルリスニング・ティク・ナット・ハン2

15:40-17:20

2022.11.1

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

日赤武蔵野病院の病棟から

# 10月、2度も入院

健康自慢だったのに、がっくり。

- 10月3日から3Q、対面復活、毎日通勤。
- 10月13日木曜、ゼミも対面復活。
  - その帰路に、心臓バクバク。救急車で。
  - 冠動脈の攣縮 (れんしゅく) があつた？2日で退院
- 10月20日の夜中、胃が痛い。
  - 翌朝近くの医院へ。胃じゃない、胆嚢腫れてる！
  - 日赤武蔵野病院へ。急性胆嚢炎。胆嚢、取る？
  - 血液検査で炎症もおさまり、取らずに4日で退院。
- 65歳、高齢者への通過儀礼？ Slow down mindfully.

履修者17名、改めてよろ  
しくお願いします。

## List\_of\_applicants\_TAL.L443

機械コース	22M	青木 大歩	アキ ヒロム
機械コース	22M	中嶋 哲大	ナカシマ テツヒロ
エンジニアリングデザインコース	21M	高橋 健一郎	タカハシ ケンイチロウ
エンジニアリングデザインコース	22D	山本 薫	ヤマモト カオル
経営工学コース	21M	KRAIWUTTIANANT Ornida	クライウツティアナン オンニダ
材料コース	21D	宮森 雄大	ミヤモリ ユウタ
材料コース	21M	吉田 絵里菜	ヨシダ エリナ
材料コース	22D	前川 伸祐	マエカワ シンスケ
材料コース	22M	山崎 温子	ヤマザキ アツコ
生命理工学コース	21D	高橋 一樹	タカハシ カズキ
生命理工学コース	22M	小川 祐太	オガワ ユウタ
地球環境共創コース	21M	廣木 亮哉	ヒロキ リョウガ
地球環境共創コース	21M	三浦 雄馬	ミウラ ユウマ
エンジニアリングデザインコース	22M	小森 丈瑠	コモリ ヲケル
原子核工学コース	21M	岡崎 陽香	オカザキ ヒルカ
社会・人間科学コース	20D	川崎 愛	カワサキ アイ
社会・人間科学コース	21M	大庭 マリア鈴音	オオバ マリアスズネ

# 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、テイク・ナット・ハン2 講演録より
- 5) 11/8 : **万物の相互依存性**、深いつながりの理解。  
自分も他者も大切にするコンパッションへ。
- 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

# 第4回アジェンダ

7/8限 15:40–17:20

- 1540 : オリエンテーション、復習、歌
- 1555 : チェックイン
- **1605 : マインドフル・リスニング**
- 1650 : ティク・ナット・ハンの世界2  
– 来日企画95大阪講演会、 (interbeingへ)
- 1715 : チェックアウト、FBシート記入  
– 1720終了

# プチ

## マインドフルネス・プラクティス

- 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

ゆったりと立ち、足の裏を感じ、ゆっくり背伸びして、天地の間の柱に。手をお腹と胸に当てて、ありのままの呼吸を感じ、自分の中(身体、感覚、感情、思考)で起こっていることに気づく。

瞑想＝「何も考えない」ではなく、今ここで起こっているありのままを知る。マインドフルネス:今ここのありのままへの気づきを養う。先週は、そこから食べる瞑想、歩く瞑想へ。

# 日常の中へ（応用）

今この一瞬一瞬を、気づきを持って丁寧に生きる。

## • 「歩く」瞑想

– 目的地に向かって急ぐのではなく、今ここでただ歩くことを楽しむ。

- まず一步一步を丁寧に、上げる、運ぶ、下ろす、と小さな歩幅で。
- 一呼吸、吸ってる間に何歩？吐いてる間に何歩？数えてみる。
- 例えば、吸ってる間に2歩、吐いてる間に2歩。
- 呼吸を意識し、歩数を数えながら、今ここを味わう。

– 映像参照：<https://www.youtube.com/watch?v=oRAFQDwMGh0>

## • 「食べる」瞑想 →あとでレーズン瞑想やります

- 何を食べているのか、まずよく観る。（何？どこから？誰の手？）
- ゆっくり運び、口の中のプロセス（接触・唾液など）を確認し、
- 一口ずつ丁寧に味わう。百回噛むつもりで。すぐに飲み込まずに。
- 自然に飲み込んだ後、消化へのプロセスも思いやる。

# 前回のフィードバックシートから

- 呼吸をする際に1から10まで数えると、雑念が入りにくく、呼吸に集中できた。
- 歩くという動作を分解し、それぞれを意識して行う歩く瞑想は、バランスを崩してしまい、体を支える方に意識が向いてしまって思っていたより難しかった。
- 意識しながら歩いたことで、重心の変化や、足裏の感覚、運び方に気がつくことができた。呼吸も意識しながら歩くことで瞑想と同じように集中することができた。（駅から）余裕がある帰りだけでも歩くことを意識したい。
- 足の裏の偉大さを再実感し、感謝していこうと思った。
- 水面を歩くのが奇跡ではなく、大地を歩いているのが奇跡だということも納得。
- その後呼吸に意識を向けてみようと思ったが、授業の時と比べて静けさが無いので上手く自分の世界に入り込めなかった。瞑想するにも適した環境が必要と認識。
- 最初の歌にすごく心が動いた。「他の人と比べないで」「比べると周りがすごく見える」というような歌詞と自分の普段の考え方が重なり、泣いてしまいそう。



# マインドフルネスを世界に広めたティク・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  
**いつかではなく 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ウイング

C F C F G7 C  
奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

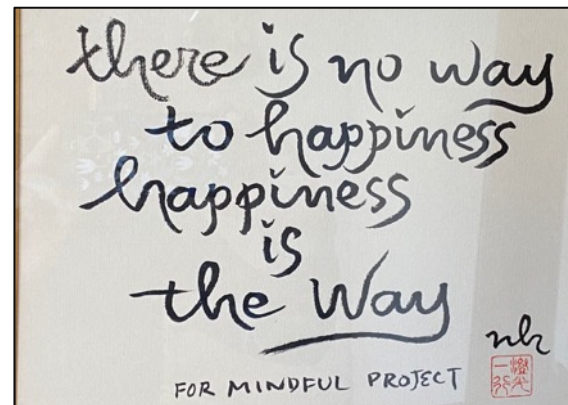
このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。  
このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。  
微笑んで いきます。

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」???

# まずは、チェックイン

今、どんな感じですか？ How do you feel now?

- お互いの様子を一言ずつ。
  - 1) お名前（所属）
  - 2) 今の気分
  - 3) マインドフルライフj実践できた？
    - マインドフルネスを意識して暮らしてみて

対立や分断ではなく、  
理解と調和、歡びと創造をもたらす  
創造的なコミュニケーションへ

先の見えにくい時代の  
リーダーシップに不可欠な力

# 「会話」と「対話」と「議論」は違う

勝ち負けや正解を競う議論よりも、**創造的な対話を**

- **「会話」** (conversation)
  - 特定の目的や結論のない、おしゃべり、雑談。
  - 社交や情報を得る上で重要。オンライン時代に注目
- **「議論」** (discussion)
  - 元々は、どちらの意見が正しいか、**正解**を競う傾向。
  - **勝ち負け**がある（典型例はディベート）。**結論**が求めらがち。
- **「対話」** (dialogue)
  - 特定のテーマについてきちんと向かい合って話し合うこと。二人には限らない。
  - 言葉・意味の流れの中で、ズレを大切に丁寧にやりとりしていく。
  - **勝ち負けはなく、新たな発見や創造につながる創造的な営み。**
    - 率直に語るが、自分の意見に固執せず「**想定**の**保留**」が重要！（D.ボーム）
    - →ここに**マインドフルネス**（今ここありのままへの気づき）が必要！
      - 自分の枠、マインドセット、認知バイパスに気づき、寛容・思いやりへ。

# 「対話」とは

D. ボームの『ダイアログ』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、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。
  - 率直に話すがかたわらない。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。自分の思い込みを、手放す。
    - **多様な見解をただ存在させておく = 共生の実現** (センゲ)
- 「集まって話し合いをするときや、何かを共同で行うとき、自由に耳を傾ける能力を「ブロック」しているかすかな恐怖心や喜びを、一人ひとりが自覚できるだろうか?」

# 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)

Search  
Inside  
Yourself

サーチ・インサイド・ユアセルフ

仕事と人生を飛躍させる  
グーグルのマインドフルネス実践法

チャディ・メン・タン

Googleの元社員、Googleの元社員

Googleの人材は  
この研修で成長する

自己探求力、創造性、人間関係を高めるアプローチ

著者：チャディ・メン・タン 監訳：マインドフルリーダーシップ

- 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）

# いかがでしたか？

- マインドフルに聴く
  - 「聴」 = 耳 + 目・心
  - ただひたすら耳を傾ける
  - No judgement (判断・評価なし) で
  - 口を挟むことなく (話を誘導したり取ってしまうことなく)
  - 沈黙もよし。ただ一緒に味わって



# サークルとトーキングスティック

中野民夫『ワークショップ』（岩波新書）の冒頭

- サンフランシスコの大学院CIISで 1989
- 輪になって座る。
  - 火を囲み、人類は輪になって座り、生き延びてきた。
- 真ん中にトーキング・スティック (オブジェクト)
  - 北米先住民の伝統から。
  - 持っている人だけが心の底から話し、持っていない人は一切口を挟まず、全身全霊で聴く。
  - アメリカでチームビルディングなど組織開発に応用。
- ピースメイキングサークル(PMC)として展開
  - シアトルで、裁判所やビジネス、教育で応用
  - 一度ゆっくりやってみたいね。

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 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、その種きつとつながる

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

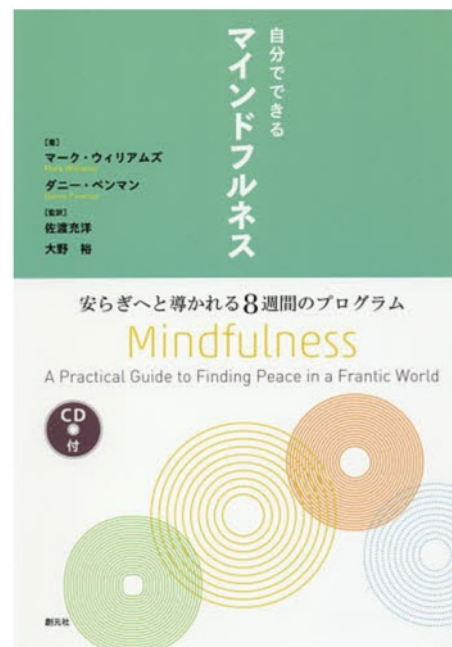
オーレー、オレー。 オーレー、オレー

オーレー、オレー。。。。

# 食べる瞑想の補足：レーズン瞑想

『自分でできるマインドフルネス』（マーク・ウィリアムズ、ダニー・ベンマン、創元社 69p）

- 5－10分の時間。レーズンを用意。メモの用意。
- マインドフルなやり方でレーズンを食べる。
  - － 1. 手にとる
  - － 2. 見る
  - － 3. 感触を確かめる
  - － 4. 匂いを嗅ぐ
  - － 5. 口に入れる
  - － 6. 噛む
  - － 7. 飲み込む
  - － 8. 余韻を味わう



# ティク・ナット・ハン資料 (別送)

『微笑みを生きる』 (春秋社、池田久代役、1995年) より

- ✓まあたらしい24時間 2/12p
- ✓意識的呼吸 3/12
- 気づきを持って食べる 4/12
- ✓ウォーキングメディテーション 6/12
- 気づきの実践 7/12
- 平和を維持すること 8/12
- 私を本当の名前で呼んでください 9-11/12
- INTERBEING 12/12
- \*追加：大阪講演1995講演録より

# ティク・ナット・ハンの生の言葉から

## 1995年来日

中野は来日企画実行委員会マインドフルプロジェクトの事務局長



「いま、ここに微笑む。」

花になり、山になり、水になり、雲霧が霞がゆめゆめ歩く。心を入れてお皿を洗い、自分に預れる。社会に関わり行動する。

# THICH NHAT HANH

ヴェ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・吹田メイシアター  
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・思鏡会(神奈川県)

5月10日(木)-13日(日) 清里・キープロレストースキャンプ場(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

地球市民企画室

ヨーガファースティ

浄土宗総合研究所

思鏡会

新宗連青年会

曹洞種インターナショナル



ティク・ナット・ハン は、1926年生まれ。ヴェトナム戦争に対し、「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、美しく確に響く言葉と、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目ざされ、「地球仏教」という概念が生まれるに至りますが、ティク・ナット・ハン 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。

みずからと世界の平和を、この一歩から。

# 大阪講演会

1995.4.29@大阪吹田メイシアター

## 「現代社会におけるやすらぎと平和」



- 鐘の音から：ゴーン、ゴーン、ゴーン
- シスター・チャン・ゴンの歌
  - 棚橋一晃さん通訳
    - 今朝あなたの存在がとても深く素晴らしく感じられ、輝いている
    - 震災で逝った人、深く観ればいる
- 来日メンバーの紹介
  - シャーリプトラ、道治、Gary
  - アナベル、ジーナ、エレニー
  - アーニー、テレザ、
  - ベイカー老師、アラン家族
- 鐘（マインドフルベル）3回
- 講話：→映像
  - 当時の雑誌FiLi Vol.27に全文掲載
- 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。

開場前に長蛇の列！



大阪講演会講話の冒頭

## 大阪講演会（その2）

# マインドフルネスとは

- Mindfulness is the **capacity** to be aware of what is going on.
- **マインドフルネスとは、今起きていることにはっきりと気づく能力（受容性）です。**
- 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いと、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。**それが仏教の瞑想の基本。

# 大阪講演会（その3）

## 呼吸の瞑想

- **鐘の音**は、私たちが今この時に戻してくれる=**マインドフルベル**
- ブッダが教えてくれた実践の中に**呼吸法**の練習がある。
- 鐘の音を聞いたら、呼吸を思い出し、心を込めて吸い、吐く。
- **息を吸いながら, Hello Buddha**  
(こんにちは、ブッダ)
  - →月、桜・・・
- **息を吐きながら, I am there.**  
(私はここにいます)
- ブッダ：過去は過ぎ去り、未来は未だ来らず。人生は今この時だけにある。
  - Life is available in the present moment.
- 仏教の瞑想は、人生との約束を逃さないために(miss your appointment of life)、今この時に戻ることを助ける。
- **愛する人への最大の贈り物は、あなたがそこにいること。**
- 14歳の少年、欲しいものは？  
父と一緒にいること。
- 入息・出息の練習で、過去や未来から解放され、今ここで相手と出会える。

# 大阪講演会（その4）

## 強力なマントラ「ここにいます」

- 「**ダーリン、私はあなたのためにここにいます**」 I am there for you.
- 強力なマントラ1。一日数回実践すれば、家庭の中にすぐに変化が。
- あなたが本当にここにいれば、他の人たちも今ここに戻る。
  - 満月も桜も愛する人も皆リアルに存在。
- まず自分がここに、次に他の人の存在
- マグノリアの花に微笑みながら、「**あなたがここにいてくれて、私はとても幸せです**」第2のマントラ。
- Mの実践：病気を予防できる。
  - 何かを消費しようとするとき、良いか毒か見分けられる。テレビも。
- **気づきなしには幸せになれないし、人の痛みを癒やすこともできない。**
- 技術が発達したが、人と人のコミュニケーションが難しい時代。
- **じっくり聴く力を失っている。**
  - 自らの中に苦痛がありすぐイライラ。
- 穏やかに話す力も失っている。
- 観音さま、深く聴く力を持つ菩薩。
  - 責めたり、ジャッジ・批判しない

## 大阪講演会（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。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？」

## 大阪講演会（その6）

# Mの実践：深く見、聴いて、自他の苦を解き放つ

- 「私を助けてください。もっとあなたのことを理解したいのです。あなたを苦しめ続けられないように」
  - 苦しみが相手から来ている時でも。
  - 真の愛にプライドが入り込む余地はない。
- 兵役から戻った夫婦の悲しい実話。
  - 影を別の男？態度硬化、妻身投げ
  - 自分の認識を信じてはいけない。
  - 私たちが苦しんでいる時、相手の所に行って打ち明けるべき。
- 第3のマントラ「**愛する人よ、私は苦しんでいます。助けてください**」
- 他者や社会と対立するとき、私たちの中にもいさかいが進行している。
- **内面の葛藤が、外の戦いに現れる。**
- Mの練習で、自分自身の家に帰り、五蘊（物、感覚、知覚、意思、意識）を静かに点検し、調和を。
- 時として人を憎み、人を愛する。
  - 怒り、欲求不満、失望、恐れ・・・
- M、我が家に戻って調べること。
- 自らの内に平和と安寧がある人は、他の人と争うことをしない。
  - **自分を理解・愛→人を理解・愛**

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つ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"

# チェックアウト

- 一人一言：今日の学び、気づき、発見



# ふりかえりと次回へ

- 宿題
  - 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、を時々意識して過ごしてみてください。
  - どんな気づき・発見があったか、次回のチェックインでシェア。
- **次回：11月8日**
- 最後にフィードバックシート（Googleフォーム）
  - [https://docs.google.com/forms/d/19Y8IYhvuS6T1yS\\_UXzFFJoKWht303DvUXliOLIAUnxY/edit](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