

# 2022年度 4Q リーダーシップ道場 8

水曜3-4限 10:45-12:25  
第4回 (オプション) :マインドフルネス

2023.01.11

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

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

協力：高尾隆先生、TA：柳川総太郎

# 2022年度授業予定

第1回 12/7	1. イントロダクション, (自己紹介, 相互インタビュー)リーダーとリーダーシップの違い
第2回 12/14	自身のリーダーシップ観やリーダー経験を他者と共有する。
第3回 12/21	リーダーシップの多様性を認識、理解し、必要性の是非含め他のメンバーと議論する
第4回 1/11	中間発表準備(クラスは開講しない) →オプション中野特別授業1: <b>マインドフルネス</b>
第5回 1/18	最終課題方針発表とピアレビュー
第6回 1/25	最終発表準備(クラスは開講しない) →オプション中野特別授業2: <b>コンパッション</b>
第7回 2/1	最終課題第1稿発表と振り返り→後日、最終版提出

補足：第4回、第6回オプション授業の内容  
「自分の世話をできないと、  
他者の世話はできない」

- **マインドフルネス**→実修practiceします。一生の宝に。
  - 今ここのありのままに気づくこと。No judgementで
  - 元々仏教瞑想の伝統。sati：気づき。漢字で「念」
  - テイク・ナット・ハンや、ジョン・カバットジンが普及
  - Googleがマインドフルネス・リーダーシップ研修
  - ビジネス界でブレイク。医療や各方面に展開中。
- **コンパッション**
  - 思いやり、慈悲？
  - 他者の痛みを共有し、なんとかしたいと強く思う気持ち。
  - Joan HalifaxのGRACEプログラムが医療関係者に展開
  - マインドフルネス・セルフ・コンパッションも
  - 人間らしいリーダーシップに欠かせないポイントかな。

今、ここの、瞬間瞬間を、丁寧に生きる。

生きているのは常に今この一瞬。

なのに、人の心は過去の後悔、未来の不安で一杯

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! お楽しみあれ。

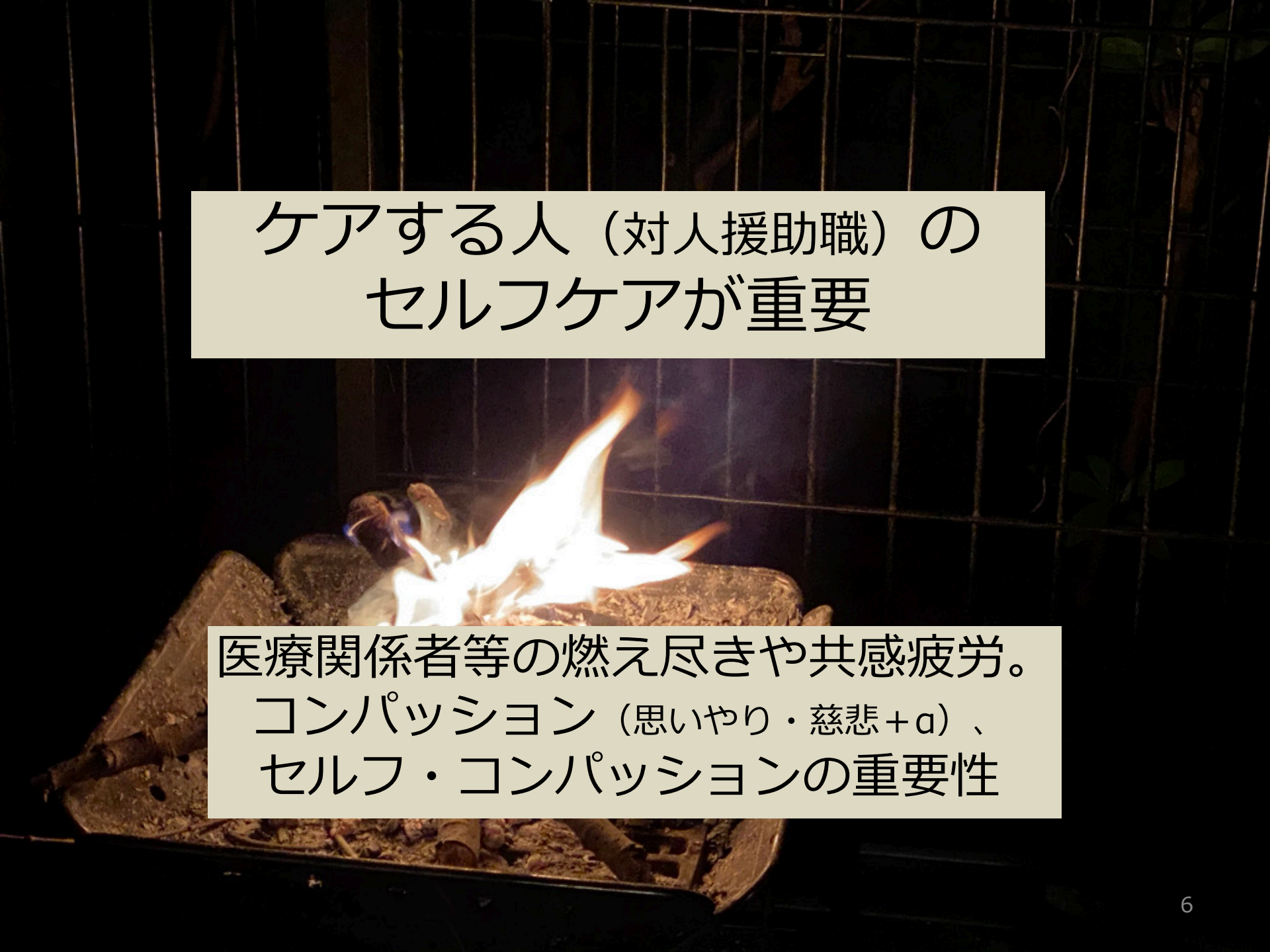


なぜ、リーダーシップに  
マインドフルネス？

自分の世話ができないと、  
他者の世話はできない。

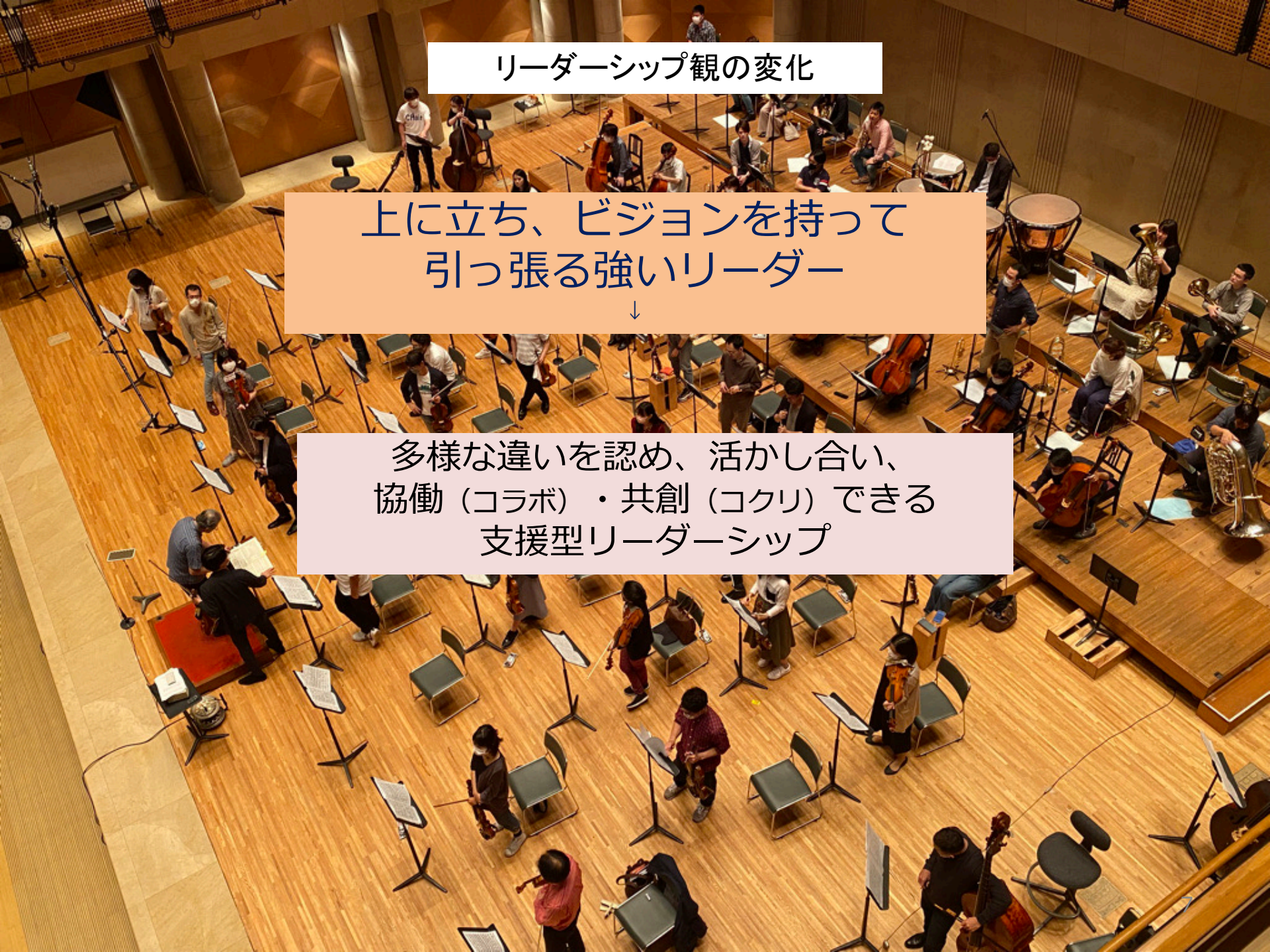
ピーター・ドラッカー（経営の神様）  
「自分のマネジメントができないと、  
他者のマネジメントはできない」

ジェレミー・ハンターより



ケアする人（対人援助職）の  
セルフケアが重要

医療関係者等の燃え尽きや共感疲労。  
コンパッション（思いやり・慈悲+a）、  
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



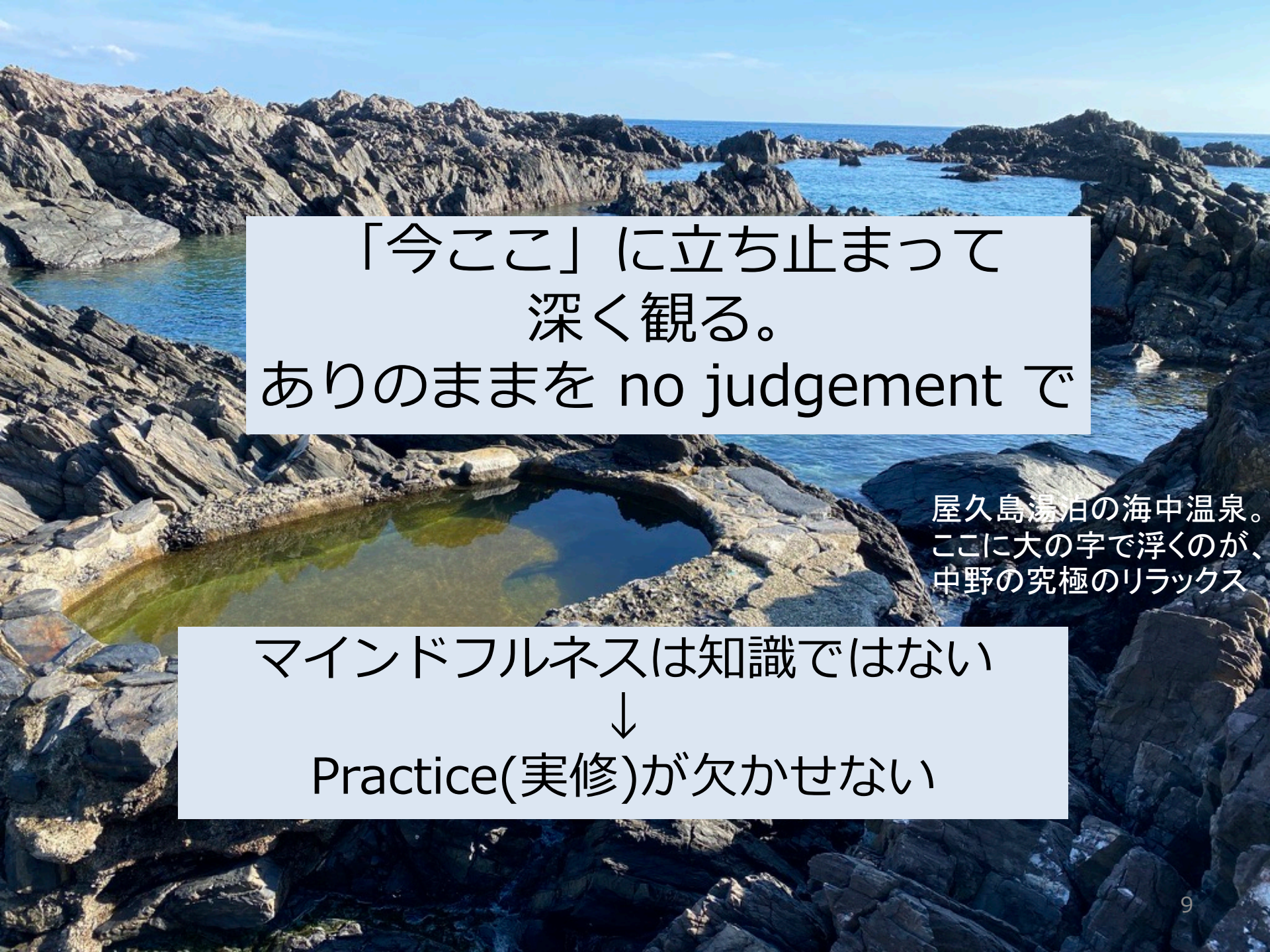
多様な違いを認め、活かし合い、  
協働（コラボ）・共創（コクリ）できる  
支援型リーダーシップ



自分も、他者も、  
大切にしながら、  
世界に貢献できる

Social Innovation  
社会的な起業・変革  
自利と利他の統合





「今ここ」に立ち止まって  
深く観る。  
ありのままを no judgement 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

# 中野民夫

## マインドフルネス関連自己紹介



- 77年、一浪で大学入学するも違和感、夏には休学し自己解放を目指す旅へ
  - 79年ネパールのトレッキングで高山病。競争習慣から立ち止まらされて、Be here now
  - 80年文学部宗教学科へ。学問より実践！インドで瞑想修行。中南米も旅。般若心経私論
- 82年、ネクタイ菩薩として、あえて広告会社の営業（大阪）へ飛び込む
- 89年、休職・留学し、SFのCIISで組織開発・変革学修士。数々の出会い。
  - 91年、ティク・ナット・ハンのマインドフルリトリートに参加、修論へ。次頁
- 92年に帰国し、Web of Lifeを作りJoanna Macy とTNHを学びながら招聘準備
  - 95年、ティク・ナット・ハンの来日企画（マインドフルプロジェクト）の事務局長、  
『微笑みを生きる』（春秋社）に解説。共著の「宗教でない宗教」（岩波『現代社会学』7所収）で紹介
- 96年ビーネイチャースクールの発足に参画。「自分という自然に出会う」WS
- 2006年、屋久島に本然庵オープン。立教集中やマインドフルリトリートに活用
- 2012年、博報堂を早期退職し、同志社の教員へ。夢の京都暮らし：Yoga,音楽、料理
- 2015.9から東工大へ。リベラルアーツ改革、ToTAL設立、DLab等に関わる
  - 2018 札幌先生と「ウェルビーイングとマインドフルネス」授業開始→20からM for LS
- 2021年、「現実を生きるマインドフルネス（TNH来日26年企画）」全5回
- 2022年、1月ティク・ナット・ハン逝去、追悼イベントに歌で参加

中野の修士論文: 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Tich  
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"

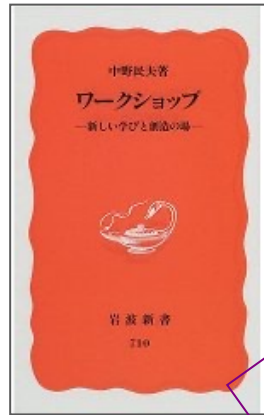
心から

# 中野民夫 主な関連著作



岩波講座 現代社会学(7)〈聖なるもの／呪われたもの〉の社会学、共著、1996

「宗教でない宗教」でティク・ナト・ハンを紹介



ワークショップ  
新しい学びと創造の場  
(岩波新書、2001)

18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)

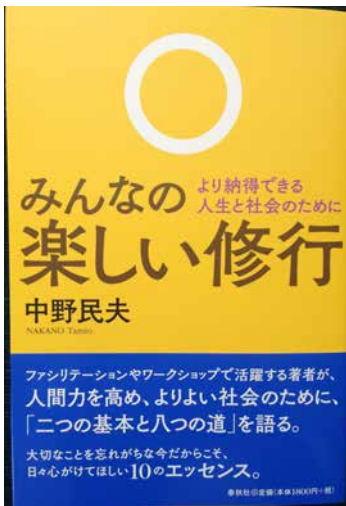
\*現在、電子出版のみ

9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)

8刷!



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)

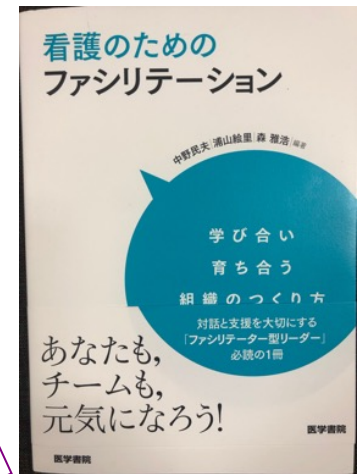


スピリチュアリティと教育  
(共著、ヒング・ネット・プレス、2015)



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)

6刷!



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)

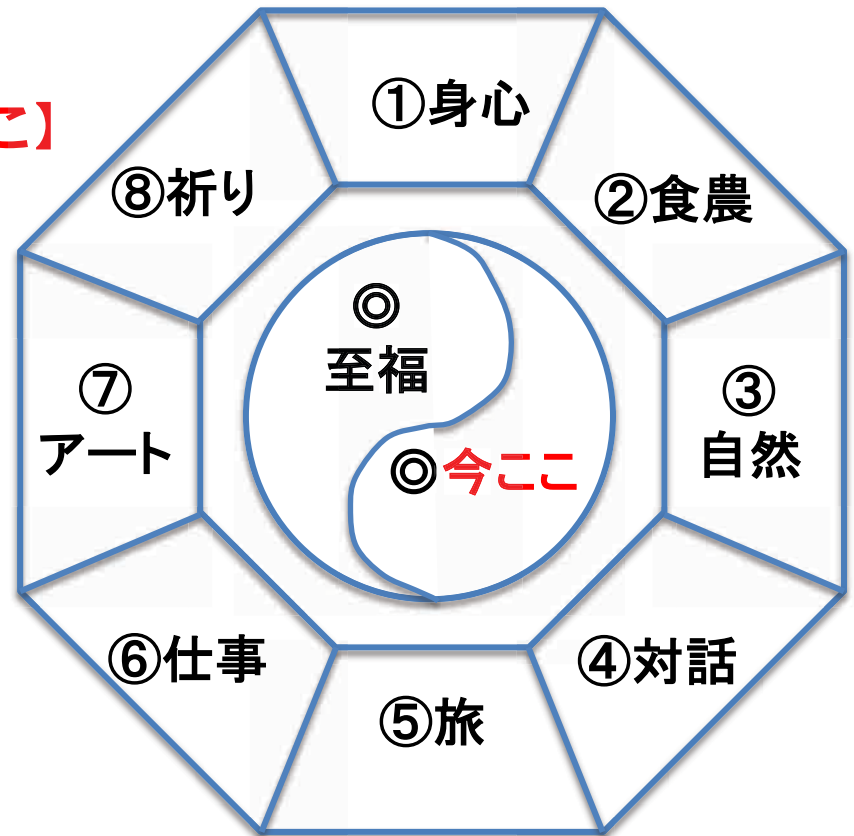
# 中野のマインドフルネス関連原稿

今回は実践中心。読みたい方は言ってください。コピーします。

- 「宗教でない宗教」
  - 岩波講座現代社会学 7 『<聖なるもの／呪われたもの>の社会学』（見田宗介他編、岩波書店、1996）109-126p
- 「身体と呼吸と心を調える」
  - 『みんなの楽しい修行』（春秋社、2014）第1章19-47p
- 対談「新たな地球をひらくリベラルアーツ」
  - 『サンガジャパンプラス 特集なぜ今、仏教なのか』（サンガ新社、2022）藤田一照氏(曹洞宗禅僧) と対談 294-317p
- 「ファシリテーションとマインドフルネス」
  - 『進化するマインドフルネス』（創元社、共著、2018）の一章
- 「自分に、他者に、微笑む。呼吸に気づくことから始まるマインドフルネス」
  - 医学書院の雑誌『看護管理』27-7、2017）578-581p
- 「ファシリテーター型リーダー」
  - 医学書院の雑誌『看護管理』24-1、2014）10-13p

中野民夫流「人間力」を育む道=現代のリベラルアーツ  
より納得できる自分の人生と社会のための  
2つの基本と8つの道

- ◎二つの基本
  - 自分の至福についていく【至福】
  - 今ここをマインドフルに【今ここ】
- 八つの道
  - ①身体と呼吸と心を調える【身心】
  - ②食生活を正し農に触れる【食農】
  - ③外と内の自然を体験する【自然】
  - ④多様な人々と対話をする【対話】
  - ⑤未知なる異世界を旅する【旅】
  - ⑥目の前の仕事をやりきる【仕事】
  - ⑦もっと気楽にアートする【アート】
  - ⑧祈ることと感謝すること【祈り】



# 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**

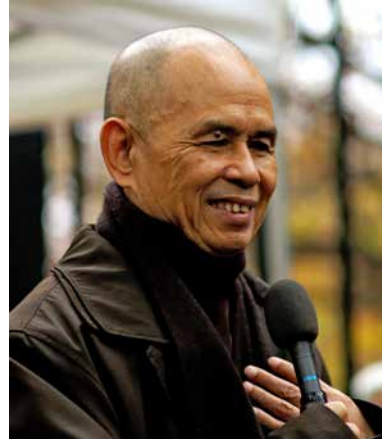
F C Dm7 G  
**いつかではなく 今ここ、愉〜快に 生きよう〜**

C G C F C G  
始まりも 終わりもない みんなインタビューング

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。

Thich Nhat Hanh

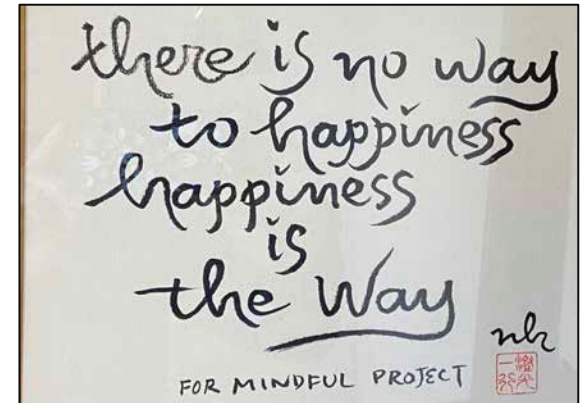


マインドフルネスのエッセンス：  
セルフケアと創造的な対話のために

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」???

# チェックイン

- どんな人がどんな思いでここに？
- お題：
  - 1) 所属・お名前
  - 2) 近況、今年の抱負
  - 3) マインドフルネス、知ってた？

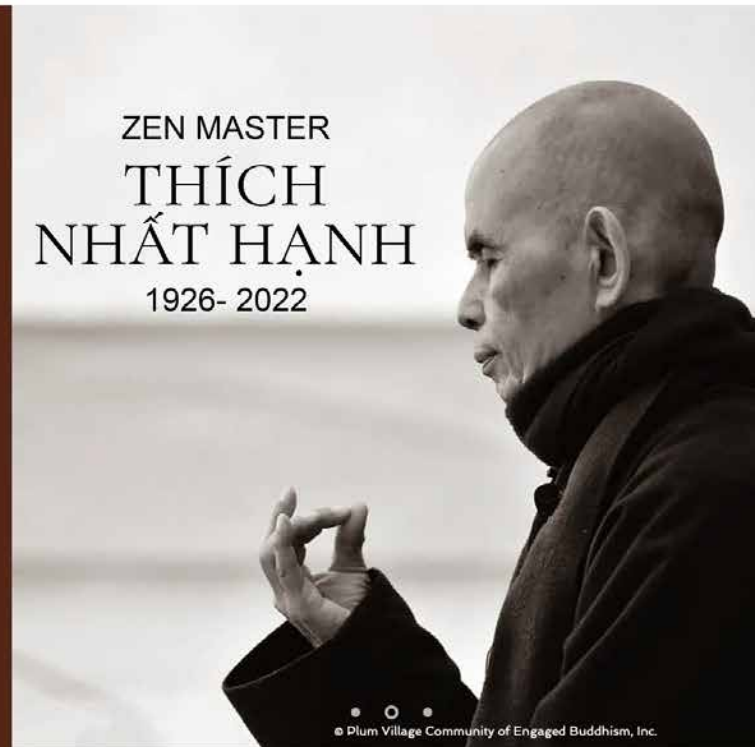


# マインドフルネスとは mindfulness

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、今ここで起き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）起き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、次第に周囲や世界で。
  - 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に



| プラムヴィレッジ・フランスからの公式メッセージ | [関連サイト](#) |  
| [メモリアルセレモニー](#) | [セレモニー期間に行われた法話](#) | [追悼メッセージ](#) |

私たちの親愛なる先生（タイ）ティク・ナット・ハン師が、2022年1月22日午前0時、ベトナム、フエ市の慈孝寺にて、95歳で遷化（逝去）されました。ここに謹んでお知らせいたします。深く哀悼の意を表するとともに、タイが生前からおっしゃっていたように、サンガの仲間とともにマインドフルネスの実践を深め、その遺志を継いでいきたいと思っております。

# ティク・ナット・ハン

## Thich Nhat Hanh

- ヴェトナム出身の仏教者・詩人(1926～)
  - 南からのテーラヴァーダ、北からの大乘、両方の流れ
  - ヴェトナム戦争の頃、お寺の中で修行を続けるべきか、社会に出て被災者を助けるかで悩む。→両方をやる。Engaged Buddhism (社会に関わり行動する仏教)
  - 60年代にアメリカで北爆停止を訴え、マルチン・ルーサー・キングと交流。ノーベル平和賞に推される。
  - 帰国困難になり、フランスに亡命。プラムビレッジという拠点を作り、欧米他で現代的な仏教で大活躍。
  - 「今ここ」を大切にするわかりやすい修行で、マインドフルネスブームのひとつの源流。Cf.カバット・ジン
  - 2022年1月ヴェトナムで95歳で逝去。世界各地で追悼イベント。

# ティク・ナット・ハン来日企画1995

## 阪神大震災・オウムサリン事件の直後に来日



「オウムサリン」被害者たち

花になり、山になり、水になり、風になり、空になり、歩く。心を込めてお水を洗い、自分に触れる。社会に関わり行動する。

# THICH NHAT HANH

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・吹田メインアター

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(水)-7日(日) — 伊勢原・思観会(神奈川)

5月10日(水)-13日(土) — 清里・キープフォレストーズキャンプ場(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

地球市民会連盟

ユウガブアースイティ

浄土宗総合研究所

思観会

京浜通商青年会

富岡橋インターナショナル



ティク・ナット・ハンは、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、その結果で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、難民救済活動に携わるいっしょう、沢山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、美しく時に響く言葉と、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呼んでいます。

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っています。ティク・ナット・ハンも、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。

# 1995年来日企画大阪講演会冒頭 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、周りの人の苦しみを癒やし変容できる。
- 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、今起き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。**

# 95大阪講演会

## 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 (here).** (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。一緒にいない。
- **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う。**

Mindfulness Practice  
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 調身・調息・調心

- 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

# 実修 Practice

照明など落としましょう。  
プロジェクターもオフ

いかがでしたか？

How do you feel now?

# マインドフルネスの プラクティス（実修・実践）

- 基本は、「呼吸」に気づくこと conscious breathing
  - 息を吸っている時、自分は息を吸っていると気づく
  - 息を吐いている時、自分は息を吐いていると気づく
  - 入息・出息のありのままを意識する。
- さらに、少しずつ日常生活へ
- 「歩く」瞑想
  - ただ今ここで、歩くことを楽しむ。呼吸を数えながら。
    - 何か見たり聴いたりしたい時は、立ち止まって
    - <https://www.youtube.com/watch?v=oRAFQDwMGh0> Googleで
- 「食べる」瞑想
  - 何を食べているのかよく観て、一口ずつ丁寧に味わう。
    - どこから来てる？お箸を置いて、ゆっくり百回噛むつもりで。
- →日常の中で、今ここで起きていることをハッキリと知る
  - 自分の身体で、感覚、感情、思考、周囲・・・世界・・・



Thich Nhat Hanh  
ティク・ナット・ハン

# お薦め書籍

日本語でもTNH関連書籍は160冊あるそうな

次回、Joan Halifax



1995年からたくさん  
翻訳されています。  
最初のメジャーな翻  
訳書がこの『微笑み  
を生きる』(原題は  
Peace is Every Step)  
英語もとても読みや  
すく、お薦めです。



ク・ナット・ハンの般若心  
ク・ナット・ハン, Thich Nhat  
h他  
★★★★☆ ~ 34



ティク・ナット・ハンの幸せの  
瞑想 マインドフルネスを生き  
るプラムヴィレッジの実践  
ティク・ナット・ハン、島田啓介  
★★★★☆ ~ 4



〈気づき〉の奇跡: 暮らしのなか  
の瞑想入門  
ティク・ナット・ハン、池田 久代  
★★★★☆ ~ 24  
単行本 (ソフトカバー)



ティク・ナット・ハン詩集 私を  
本当の名前で呼んでください  
ティク・ナット・ハン、島田 啓介  
★★★★☆ ~ 7  
単行本



イエスとブッダ: いのちに帰る  
ティク・ナット・ハン、池田 久代  
★★★★☆ ~ 6  
単行本 (ソフトカバー)  
¥2,200

# 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
- INTER BEING 12/12

## まあたらしい二四時間

毎朝目をさますと、二四のまあたらしい時間が私たちを待っています。何てすばらしい贈りものでしょう。そして、この二四時間を、自分自身やほかの人々に平和と喜びと幸福をもたらすように使う力量が、私たちには備わっているのです。

平和は、いま、ここにあるのです。私たち自身のなかに、そして私たちが見たり聞いたりするものすべてのなかにあるのです。問題は私たちがそれに触れようとするか否かなのです。青空を見るために遠くに行く必要はありません。子どもの澄んだ目を見るのに街を離れて遠くへ行ったり、それどころか、ご近所を離れる必要すらありません。毎日何気なく吸っている空気さえも、気づいてみれば喜びの泉なのです。

微笑んだり、息をしたり、歩いたり、食事をしたりする毎日の暮らしのなかに、豊かな幸福に出会う場があります。私たちは生計を立てることは長けていますが、生きてゆくことには不器用です。ときには一〇年もの歳月をかけて学位をとったり、仕事や車、家を手に入

れるために一所懸命働いたりもします。しかし自分がいまここに生きていることは忘れていきます。いまこの瞬間こそ思ひださなければならぬ大切な一瞬だということを、私たちは忘れて暮らしています。私たちのひと息ひと息、一步一步は平和と喜びと静けさに満たされています。だから、いまここ、この一瞬に気づき、いまここ、このときを生きてみてください。

この小著は気づきの鐘の音です。幸福はいまここ、この瞬間にしかありえないことを思い起こしていただく鐘の音です。もちろん将来の計画を立てることも大切です。しかしその計画でさえ、現在のこのときにしか起こりえません。この本は私たちみんなが、いまここに立ち戻り、このころの平和と喜びの暮らしを見つめるための私からの招待状です。これから私がいままでに学んできたことで、みなさんの役に立つかもしれない行法をいくつかお話ししたいと思います。でも平和を見つめるのにこの本を読みおえるまで待ったりしないで、いますぐにはじめてください。平和と幸福は、一瞬一瞬に、一步一步のなかにあります。さあ一緒に手をつないで歩きはじめましょう。ボン、ヴォアイアーシュノ！（さあ、出発です！）



## 意識的呼吸

いきいきと楽しく暮らしてゆくための呼吸法のお話をしましょう。最初の練習はとても簡単なものです。息を吸ったら、「息を吸いながら私はいま息を吸っていることに気づいている」。息を吐きながら、「息を吐きながら私はいま息を吐いていることに気づいている」と、このころのなかでつぶやきます。これだけの練習です。入息を入息として、出息を出息として気づいてゆきます。慣れてきたら、このようにながながとつぶやく必要もありません。「吸う」、「吐く」の二語で十分です。これはあなたのこのころを呼吸につなぎとめておく練習です。この練習をつづけてゆくと息が鎮まり穏やかになってゆき、このころと体も鎮まり穏やかになってゆきます。むずかしいことは何もありません。ほんの数分間で瞑想の成果が現われます。息を吸うことと吐くことはとても大切なことで、しかも楽しいことです。私たちの呼吸は体とところをつないでいます。よくこのころで考えていることと、体で行なっていることが、ちぐはぐになっていることがあるでしょう。このころと体がばらばらなのです。「吸う」、「吐く」と呼吸に意識を集中すれば、このころと体がひとつに合わさって一体となります。意識的な呼吸はこのころと体をつなぐ架け橋です。

私にとって呼吸はかけがえのない喜びです。毎日小さな瞑想室にこう墨書して意識的呼吸の練習をしています。「息を吸って！ ほらあなたは生きている！」と。このように呼吸をし、微笑むだけで私たちは幸せな気持ちになります。呼吸に気づくことによって完全に自分を回復し、いま、この私の私に出会えるからです。

# 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。
  - まず一歩一歩を丁寧に、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

- 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。

# ふりかえりと次回へ

- 身につけるために
  - **今ここ、呼吸、を意識して過ごしてみてください。**
    - **そして、ゆっくり食べる。ゆっくり歩く。ながら族をやめて。**
  - どんな気づき・発見があったか、次回のチェックインで。
- 2023年度3Q火曜7-8限「マインドフルネスforリーダーシップ」
  - Total（リーダーシップ教育院）授業を非常勤講師で担当します
- 最後にフィードバックシート記入
  - 今日の授業をふりかえって、どんな気づきや発見、そして学びがありましたか？
  - [https://docs.google.com/forms/d/1XvYkX7KrhIfSlaJTCuZHPmCI\\_h2sUcMdoYbpCTxI00M/edit](https://docs.google.com/forms/d/1XvYkX7KrhIfSlaJTCuZHPmCI_h2sUcMdoYbpCTxI00M/edit)



# 12/21から2023年1月18日 までの課題

- 1月11日：オプション（マインドフルネス） 中間発表準備（公式にはクラスはなし）
- 1月18日：最終課題方針発表とピアレビュー
- **宿題1：LS探究：さらに今日までの学び、気になったことを手がかりに、TEDなどネットや書籍・論文などから任意の2点を選択し、それぞれ要約と論点を作成（最終レポートに活かすため）**
  - 400字程度×2、1と合計A4、1枚程度（パワーポ数枚でも良い）
  - 次回までに提出、シェアしやすい形で持参し画面共有
- **宿題2：最終課題の方針作成**
  - 最終レポートでまとめたいこと、大まかな構成
  - パワーポイント4-5枚か、ワード等A4一枚程度
  - 次回発表しやすい形で持ち寄って発表し、**ピアレビュー**（もっとよくするためのフィードバック）しあう。\*この時点では提出不要

# オーム イーシャーヤー ナマハ

まいあさ瞑想（向井田みお先生）のマントラ  
曲と歌詞：中野民夫 2015年11月

C F G C  
オーム イーシャーヤー ナマハー  
C Dm G7 C  
オーム イーシャーヤー ナマハー  
オーム イーシャーヤー ナマハー  
オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム 自然の 流れの ままに  
オーム いのちの あふれる まま  
オーム 自然な 流れの ままに  
オーム ひかりの 輝く まま  
オーム イーシャーヤー ナマハー  
オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム わたしは わたしのあるがまま  
オーム あなたは あなたのあるがまま  
オーム わたしは わたしのあるがまま  
オーム みんなは みんなのあるがまま

オーム イーシャーヤー ナマハー  
オーム イーシャーヤー ナマハー

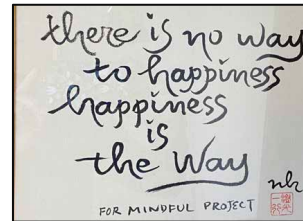
オーム 自然な 呼吸の ままに  
オーム 静かで 揺るがぬわたし  
オーム 自然の 摂理の ままに  
オーム 歩いていく 強さをください

オーム イーシャーヤー ナマハー  
オーム シャンティ シャンティ シヤ  
ンティ ヘエ

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。  
 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.



ありがとうございました