

訪問看護師のための共に学び共に成長するための  
ランチタイムセミナー

自分を大切にしながら、他者や社会にも  
思いやりを持って関わり続けることができる  
**「コンパッション」の力を養う**

2022年5月20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

# 目的と流れ

- 目的：
  - 「コンパッション」を育む「GRACEプログラム」のエッセンスを学ぶ
  - 気楽に歌で学ぼう、マインドフルネスとGRACE
- 流れ 12:15–13:15
  - オリエン、導入の歌
  - からだと呼吸と心を調える (マインドフルネス実修)
  - GRACEプログラムの概要
  - GRACEの背景：自然の力
  - 屋久島で生まれた歌2曲、関連情報

初夏になってきましたが、  
今年はどうな春を迎えましたか？

滋賀県各地それぞれ美しいことでしょうね。

人の世界はいろいろ大変。  
でも自然界では今年も春が来て、  
生命が輝き、季節が巡っている。

# 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 G7 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 G7 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 G7 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 G7 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



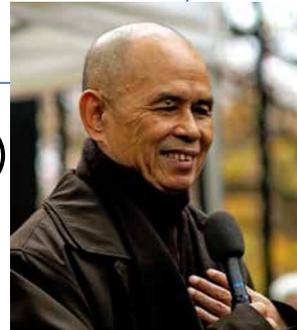
# 準備運動 (マインドフルネス実修)

- 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
- 
- 例えば：ゆったりと立つか座って足の裏を感じる。
  - 肩や首をゆっくり回す。ゆっくり背伸びし天地の間の柱になる。
  - 手をお腹と胸に当て、ありのままの呼吸を感じる。
  - 呼吸を軸に、自分の中（身体、感覚、感情、思考）で起こっていることに、ただそのまま気づく。No judgement（判断・評価を控えて）で。

## <日常への応用>

呼吸を意識する→食べる瞑想、歩く瞑想、傾聴、などへ。

# 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

# 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〜**

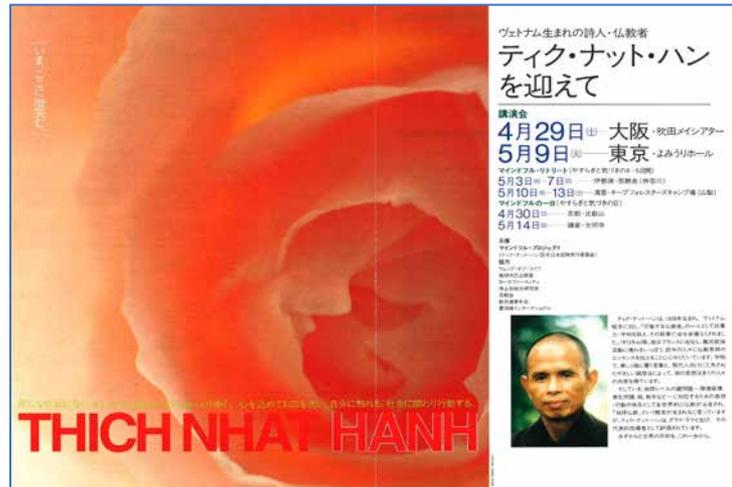
C G C F C G  
 始まりも 終わりもない みんなインタービュイング

C F C F G7 C  
 奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

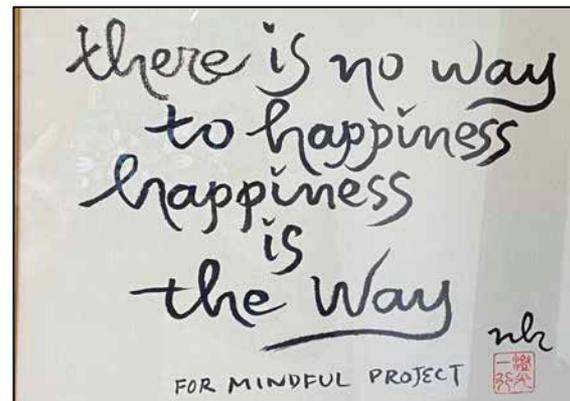
このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。  
 このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。  
 微笑んで いきます。

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



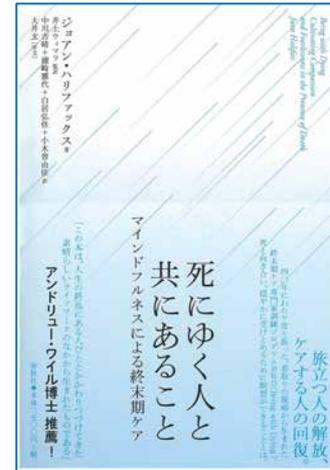
書いていただいた色紙



「幸せへの道はない。幸せであることが道なのだ」 ???

# ジョアン・ハリファックス老師 とコンパッション

# Joan Halifax 老師@ 屋久島仏陀杉in2019



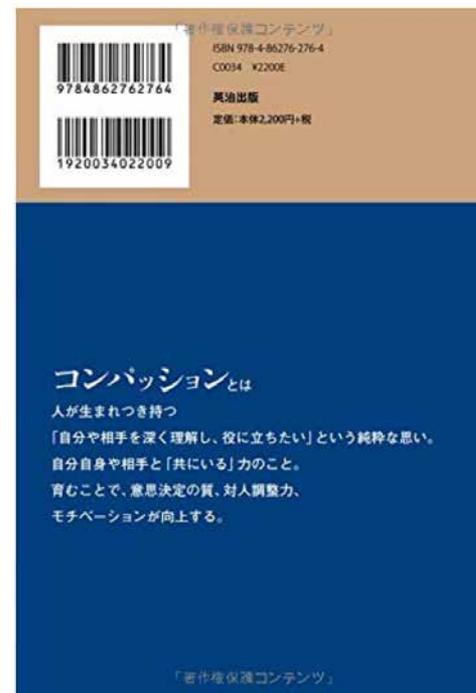
## 邦訳書

『死にゆく人とともにあること：  
マインドフルネスによる終末期ケア』  
(春秋社)

『コンパッション：状況にのみこま  
れずに、本当に必要な変容を導く「共  
にいる」力』(英治出版)

**コンパッション**とは、人が生まれつき持ち、「自分や相手を深く理解し、役に立ちたい」という純粋な思い。自分自身や相手と「共にいる」力のこと。育むことで、意思決定の質、対人調整力、モチベーションが向上する。

『Compassion:状況にのみこまれずに、本当に必要な変容を導く「共にいる」力』（英治出版、2020）



TED :

[https://www.ted.com/talks/joan\\_halifax\\_compassion\\_and\\_the\\_true\\_meaning\\_of\\_empathy?language=ja#t-64617=ja#t-57666](https://www.ted.com/talks/joan_halifax_compassion_and_the_true_meaning_of_empathy?language=ja#t-64617=ja#t-57666)  
字幕では“compassion”を「慈悲」と訳していますが、それ以上の何かなので、「コンパッション」として理解を深めたく。



自身の死と向き合っていました。

▶ 12:02 🔊 🗨️ ⚙️ ↗️

Japanese translation by [Mikako Nakata](#). Reviewed by [Miwa Sasaki](#).

1,893,158 Views

☰+ 🍷 🍷 📄  
Add Recommend Like Share

Joan Halifax · TEDWomen 2010

ジョアン・ハリファックス：慈悲、そして共感の真の意義について

### What inspires you?

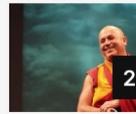
Tell us your interests and we'll pick TED Talks just for you.

Get Started

- A new perspective
- Ideas for self-improvement
- Insights about...
- Nature
- Smart entertainment
- Inspiration or motivation
- Collaboration
- Personal growth
- Science
- Innovation
- ...
- Child development
- Activism
- Communication
- Techn...

### Watch next

The habits of happiness  
9.7M views



Measuring what makes life worthwhile  
3.3M views



TED Talks are free thanks to our partners and advertising.

TED@Work  
for degreed



ジョアン・ハリファックス老師の**G.R.A.C.E.プログラム**  
「Being With Dying」というプログラムを、最新の脳科学や認知科学の成果  
に基づいて整理し、**コンパッション** (compassion: 慈悲心・思いやり)  
**に根ざしたケアのあり方**を育むために構築されたトレーニング

- G: **G**athering our attention
  - 注意を集中させる
- R: **R**ecalling our intention
  - 動機と意図を思い起こす
- A: **A**ttunement to self and then other
  - 自らと調子を合わせ、それから相手と調子を合わせる(自己と他者の思考・感情・感覚に気づきを向ける)
- C: **C**onsider what will serve
  - 何が役に立つかを熟慮する
- E: **E**ngaging and then Ending the interaction
  - 行動し、それから関わりを終結させる

# G.R.A.C.E.を「あ・い・う・え・お」で覚えやすく GRACEあいうえお

曲：中野民夫、詞：中野民夫+GRACE東京研究会有志（杉浦明日美他）（2021.5/1,5/18改定）  
Inspired by GRACE of Joan Halifax Roshi

- 「あっ、大変！」でも慌てる前に思い出そう、  
GRACEあいうえお～、それイチニイサン！  
G C D7 G
- あ**しを地につけ、今ここに  
呼吸を調べ、落ち着こう（まず深呼吸！）  
C G C/D7 G
- い**ったいなんで、ここにいる  
私の願いは、何だっけ？（初心思い出そう！）
- う**ちなる声聴き、チューニング  
まずは自分の、からだから（頭じゃないよ！）
- え**いと直観、働かせ  
何がイケるか、思いつこう（信じるんだ！）
- お**わる時が、いつかくる  
しっかりやりきり、手放そう（引きずるな！）

- ああ～GRACE、あいうえお  
コンパッションの、海深く
- 共感するけど、疲れない  
自分をいたわり、燃え尽きない
- 私に余裕があればこそ  
きっと周りもニッコニコ
- 今日も笑顔で、ありがとう  
今日も生きてる、ワッハッハ！

C G C D  
C G C G  
C D CDG  
CDG CDG

<出所：GRACE プログラム>

**G**athering our attention 注意を集める  
**R**ecalling our intention 意図を思い出す  
**A**ttuning to self and then other 自らと調子を合わせる、  
それから相手と調子を合わせる  
**C**onsidering what will serve 何が役に立つか考える  
**E**ngaging and then ending the interaction 実行し、  
それから関わりを完了する  
（『コンパッション』Joan Halifax著、英治出版、2020より）

# 自然の中で培われた地球仏教

## GRACEプログラムの背景

- ジョアン・ハリファックス老師は、60年代のSocial Action、アフリカでのフィールドワーク、メキシコのシャーマニズムなどから、伝統や先住民につながる新たな智慧を模索。自然に回帰、仏教実践。
- 人の心理に関わる仕事から、次第にホスピスなどで死を看取る人たちが、共感疲労で燃え尽きることなく、しっかり自分自身を保ちながらケアし続けられるよう、瞑想を生かした指導をしてきた。
  - GRACEプログラムは、日本の医療関係者の注目を集め、医者・看護師・薬剤師・臨床心理士・ソーシャルワーカー・ボディワーカー・瞑想指導者などが教えを受け、日本化の最中。
  - →日本GRACE研究会（東京、関西、沖縄、福井他に展開中）





欧米では様々な人が「Zen」に興味を持ち、出家したり、WSに出たり、滞在したり。



## ニューメキシコ州サンタフェ近郊のUPAYA禅センターへ。さらに老師の住処、山の中へ！

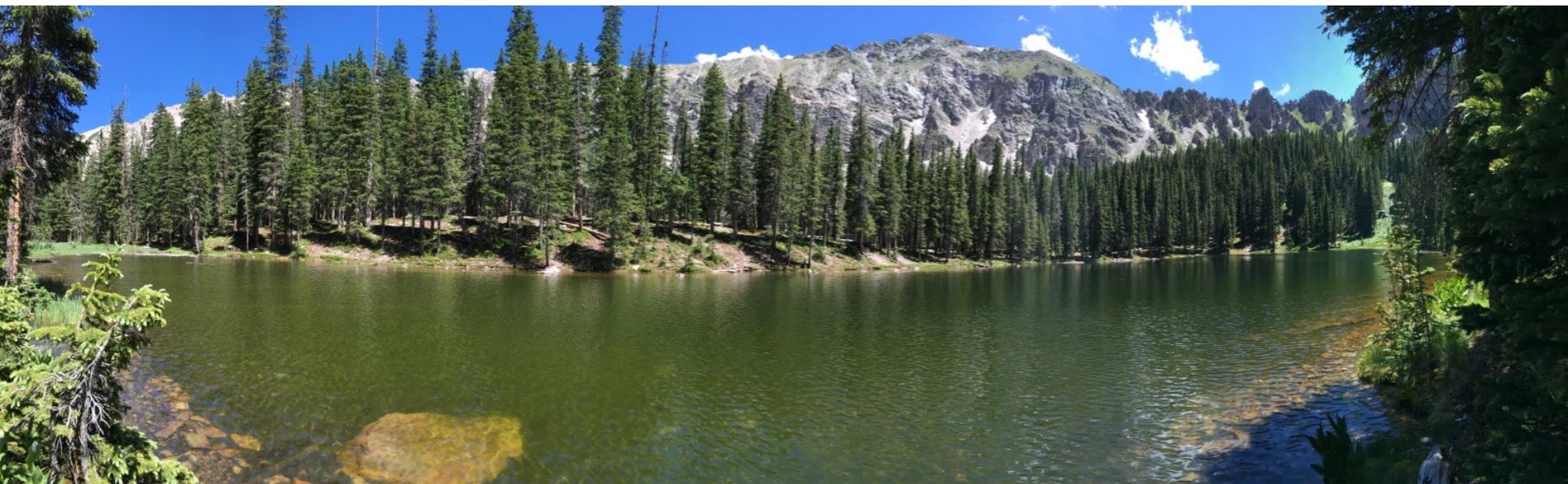
- ウパヤZENセンターは、ネイティブアメリカンの伝統的な工芸品などアートが盛んな美しい街サンタフェのはずれ。標高2000m近い。
- アメリカの知的な人々の間では、ZENや瞑想、そしてマインドフルネスは大変な人気。ウパヤZENセンターには、多様な背景のお坊さん・尼さんが修行するだけでなく、在家の人々がワークショップなどに参加。
- そこから四輪駆動車で2時間、乾いた大地から奥深い森になり、でこぼこ山道のどん詰まりに、老師の住む「プラジュニャ・マウンテン・フォレスト・レフュージ」（智慧の山の森の隠れ家）はあった。
- 高地で息が切れる。広大な敷地の自然環境を保全再生しながら、瞑想に集中したい人が自然の中で静かに暮らせる道場を営む。

Prajuna Mountain Forest Refuge、深い山の中で素朴な暮らし。









「人々は話しすぎよ”People speaks too much.”」と老師。  
そう、あれこれ考えたり悩むより、黙って自然に還ろう。

しばし屋久島へ

JH老師と共にご招待

花崗岩が隆起した山岳島「屋久島」のイメージ。いつも雲が湧いている。









Joan Halifax老師











水の旅.

水の旅の終焉

人の旅の終焉？

雲に化す

空へ

森を育む

山を育む

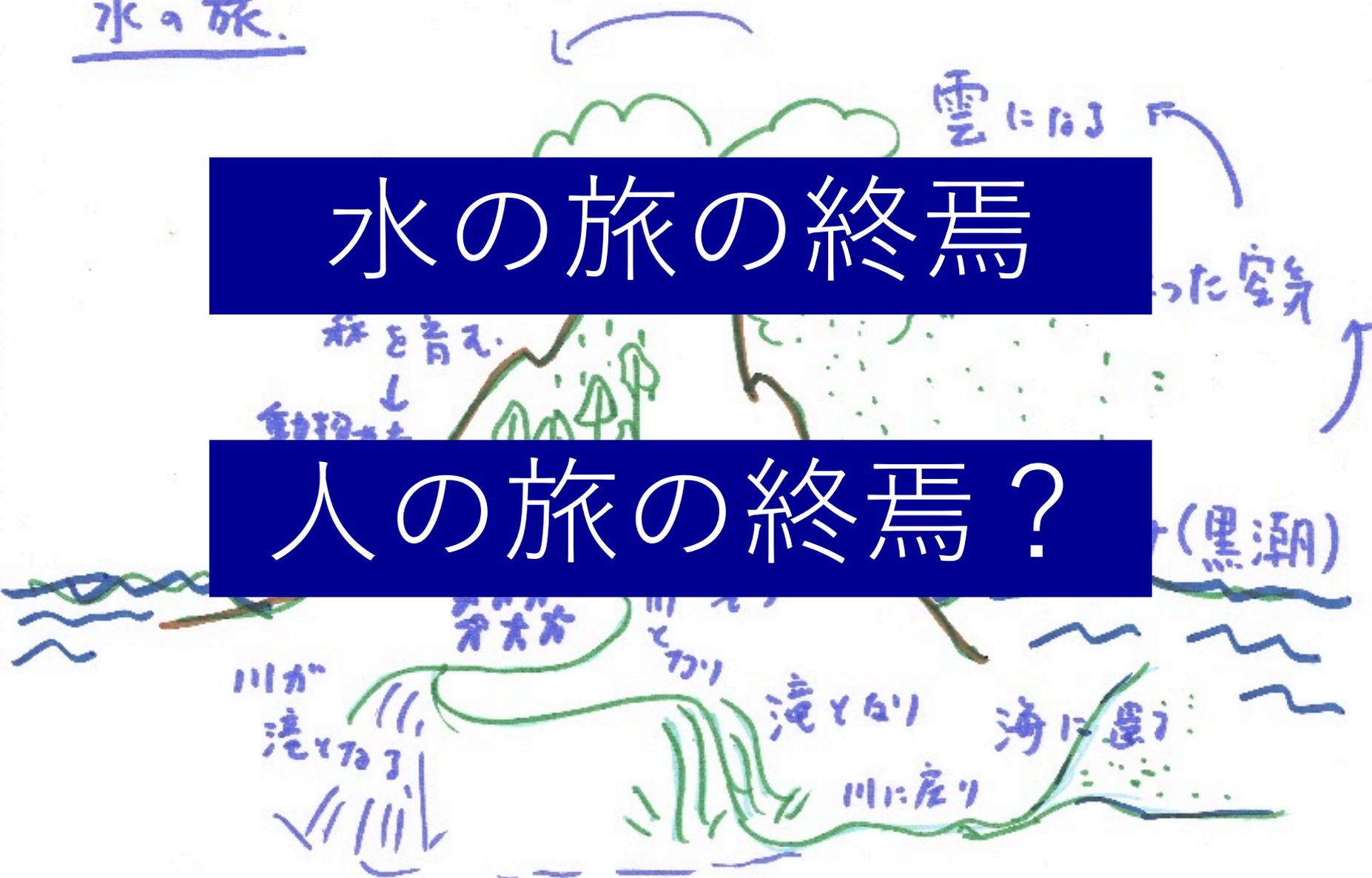
(黒潮)

川が  
海へ

海へ

海へ

川に



# 水の旅の終わりに The Great Return

2018.4.29 作詞・作曲：中野民夫  
英語詞：メアリー・オバーン

C G Am Em F Em F G  
水の旅の終わりが、大きな海に還ることなら

C G Am Em F Em F G  
人の命の終わりが、大きな光に還ることなら

Am Em F G G  
なんと穏やかな、ほっとすることだろう

C G Am G  
いのちの力に身を任せ、恐れを手放し輝こう

C G F G G  
大きな私は待っている、小さな私が戻るのを

C G Am C G Am  
オーオーオー、オーオーオー。

C G Am C G Am  
オーオーオー。オーオーオー。

C G Am Em  
As the waters' journey from all sources,  
F Em F G  
end in mother ocean blissfully,

C G Am Em  
so the journey from our human home can  
F Em F G  
end returning to the blessed light.

Am Em F G  
This is how reality relieves and calms eternally.

C G  
Into your true nature is the Great Return.

Am G  
Into your true nature is the Great Return.

C G  
Ah la la surrender to the power of life.

F G  
Ah la la let go of fear and a la la shine.

C G Am C G Am C G Am C G Am  
Ah la la, Ah la la, Ah la la, Ah la la

# 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  
きっといつか 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

(ラララでもう1回~数回)

黒味荘  
Kurosumi

# 関連情報

- 日本GRACE研究会
  - <https://gracejapan.org>
  - 関西・東京・沖縄・福井他で勉強会、年次大会も
  - 7月24+31日に**GRACE研修会**。ここで一通り学べます。定員60
    - <https://grace2022-2day.peatix.com>
- フォスターコンパッションラボ（FCL）
  - 大阪の山下公子さん、滋賀の宮川恵美子さんら
  - <https://datagojp.com/corporate/8160005011028>
- Be-Nature Schoolビーネイチャースクール
  - マインドフルリトリートin屋久島
  - 中野のリトリートセンター本然庵で、2022.9.9-12の3泊4日
  - <https://be-nature.jp/archives/9531>