

事業報告書

平成30年（2018年）10月1日から
令和元年（2019年）9月30日まで

一般社団法人
ヒューマンバリュー総合研究所

事業報告書

期間：平成 30 年（2018 年）10 月 1 日から
令和元年（2019 年）9 月 30 日まで

I 事業の成果（総括）

1 概要

これまでの取り組みから継続して、本期間（平成 30 年 10 月 1 日～令和元年 9 月 30 日）にも、一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所（以下、「当法人」）では、ひとつひとつの活動を通して「自分自身や他者に対する慈しみ」を育み、また「自分自身や世界を正しく認識する智慧」をより一層理解する、それらを個人の日常生活に生かすことによって、ひとりひとりのウェルビーイング（健康と幸せ）の向上と、それが生み出す組織や社会の平和に貢献できればと考えてきました。

とくに「ケア for ケアギバー（Care for Caregiver）」プログラムとして、バーンアウト（燃え尽き）の防止、幸せを育むこと、そして、癒しを高め合う人間関係（医療者同士、また医療者と患者や家族）について、医療に関わる分野からのご要望にも、できる限りお応えしてきました。

また、以前から開催してきた、バリー・カーズィン（Barry Kerzin M.D. 医師）がメイン講師を務める春季の来日プログラム、および秋季の来日プログラムに加え、本期間においては、夏季にも来日プログラムを開催し、医療、教育、ビジネス、そして一般の方々など、多くの方々のニーズに応えることができました。

さらに、バリー・カーズィンの講演や継続的な研修プログラムに加え、年間を通して「瞑想プラクティスグループ」も、継続して実施してまいりました。

当法人所長のバリー・カーズィン（Barry Kerzin M.D.）については、本期間にアメリカ・ワシントン大学、および香港大学医学部などにおいても例年の講義を行い、またイギリスのディープ・マインド・グーグル社にて「利他的 AI（人工知能 Altruistic Artificial Intelligence）」を発表するなど、世界的に、とくに医療の分野において多数の地域での取り組みが広がっています。

2 企業／ビジネス関連事業

企業やビジネスの分野での、コンパッション（慈しみ）や瞑想への関心も高まっており、ビジネスリーダーや教育者向けに「グローバル・リーダーシップ・プログラム」（ユニリーバ・ジャパン協賛）を 2 回（平成 31 年 3 月および令和元年 6 月）開催し、さらに「瞑想プログラムとダイアログ ～バリー・カーズィン&小橋賢児」講演の開催（令和元年 6 月）、招聘講演として Google ジャパンにて講演を行いました。とくに、健康問題とも直結する点で世界各国の企業において重要なテーマとなっている「エシカル」「気候変動」そして「環境問題」をテーマとして各プログラムを開催し、企業やビジネスの最前線で、これらのテーマに関心を持つ皆様と問題を共有し、瞑想の実践

(プラクティス) と共に、未来に向けてより良い状況に変化していく議論を深めることができました。

3 医療関連事業

瞑想の研修について、世界的に、とくに医療の分野において多数の地域での取り組みが明らかに広がっている流れの中で、日本でも先駆的にそれらに取り組んでいる医療機関や教育機関の皆さまとご一緒に活動する機会も増えてきました。本期間には、関東の医療機関として、横浜市立大学(医学部・看護学部)にて、プログラムを実施しました。また、医療従事者向けのプログラムとして「「医療従事者のバーンアウトと幸せ～燃え尽きる前に水をかけるには」を開催し、パネリストとして新百合ヶ丘総合病院・看護師長や聖マリアンナ医科大学病院看護師の方々、横浜市立医学部教授など、現場にて医療や医療従事者の指導に向き合う方々にもご登壇いただきました。これらのプログラムには合計して、約 350 名もの方々にご参加いただくことができました。

本格的な心の訓練のご要望に応え、とくに、瞑想も含むコンパッション(慈悲)のトレーニングを医療の専門家向けに開始したことは、世界的な大きな流れに沿った動きであり、また、西洋の医師であり仏教僧でもあるバリー・カーズィン(Barry Kerzin M.D.)だからこそ提供できるプログラムであると考えています。

4 教育関連事業

教育関連のプログラムについては、平成 30 年(2018 年)から、現役の教員として教育の分野に携わっている、ヒューマンバリュー・教員チームと共に、本期間にも教育者向けの連続プログラムなどを開催してまいりました。さらに本期間には、聖心女子大学・教育学科 教授/聖心グローバル共生研究所 副所長である永田佳之氏にご登壇いただき「ヒューマンバリュー・教育者向けプログラム～健康的な若者を育み、未来の教育への道を照らす～」(主催・ヒューマンバリュー総合研究所)の開催や、「気候変動とマインドフルネス」(主催・聖心グローバル共生研究所/共催・ヒューマンバリュー総合研究所)の開催、「教育に興味のあるすべての方へ～癒されたわたしがつくる教育」(主催・ヒューマンバリュー総合研究所)などのプログラムを開催し、教育関連分野だけでも 200 名を超える方々にご参加いただくことができ、教育関連の分野においても、コンパッション(慈悲)や瞑想の実践(プラクティス)が注目されており、学びを深めていく機会を提供することができました。

5 一般への普及/ウェルビーイング関連事業

本期間には、一般向けに「瞑想プログラム&ヨガ」など、体と心・精神の健康(ウェルビーイング)をテーマにヨガの効果を瞑想の実践(プラクティス)にも活かすことのできるプログラムを開催しました。初めて瞑想プログラムに参加する方々にも参加しやすい内容にて開催し、その後も継続してご参加いただくなど、ご好評をいただくことができました。

また、毎年「瞑想リトリート・プログラム」として、じっくりと内面に目を向け心を養うトレーニングの集中的な実践を目的に、瞑想実践(プラクティス)を深めることが

できる長期のプログラムを開催しています。本期間にも「瞑想リトリート 2 days in 湯河原 ～生き方としてのメディテーション」、 「瞑想リトリート 4 days in 長野 ～私たちのウェルビーイングと 母なる地球への癒し」を開催しました。

さらに、講師を務めるバリー・カーズィン (Barry Kerzin M.D.) による、深い心の本質に触れるリトリートのような環境を参加者に提供し、また 1300 年前の経典である「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」の教えから、心についての理解を深めるプログラムを継続して開催することもできました。

II 事業の実施に関する事項

1 企業／ビジネス関連事業

(1) 定期開催 (グローバル・リーダーシップ・プログラム)

1-1 グローバル・リーダーシップ・プログラム

日程：平成 30 年 11 月 11 日 (日)

場所：東京都 (ユニリーバ・ジャパン)

協賛：ユニリーバ・ジャパン

人数：約 40 名

内容：「グローバル・リーダーシップ・プログラム 第 7 回 コンパッション・イノベーション」 Global Leadership Training “Compassionate Innovation”

1-2 グローバル・リーダーシップ・プログラム

日程：平成 31 年 3 月 30 日 (土)

場所：東京都 (ユニリーバ・ジャパン)

協賛：ユニリーバ・ジャパン

人数：約 40 名

内容：「グローバル・リーダーシップ・プログラム～エシカル・リーダーシップ 今求められるリーダーシップとは？」 Global Leadership Training “Ethical Leadership”

今季の「グローバル・リーダーシップ・プログラム」は、「エシカル (倫理的) リーダーシップ」をテーマに、世界の先進的な人材育成の動向などを紹介後、創造的な人材育成・組織変革の可能性について、参加者の方々とのディスカッションを行いました。今回キーワードとなった「エシカル (倫理的) なリーダー」とは、誠実さと正直さをもつリーダーのことであり、強力な模範として組織全体に透明性と心の健康をもたらすことができる存在です。また長期的なビジョンと持続性 (サステナビリティ) に重きをおくことで、健全で活力ある、満足度の高い組織づくりを可能にします。

そのようなテーマについて Dr. バリーの講義のほか、小グループでのディスカッション、そしてメディテーション実践など、講義と実践を組み合わせ、知識と体験的な理解の両方を深めていきました。今回もビジネス各界においてマインドフルネスを導入・実践しているリーダーなど、様々な背景をお持ちの方々が集まり、互いに多くの問題意識や導入例、気づきなどを分かち合う、熱気とコンパッションにあふれた時間となりました。参加者の方々からは「講義だけでなく、瞑想の実践、グループワークなど、イン

タラクティブな様式で満足している」「マインドフルネス／瞑想の科学的な効果も理解しやすく、プラクティスやシェアもとても良かった」などのご感想をいただきました。

(2) ビジネス関連プログラム

日程：令和元年年 6 月 26 日（水）

場所：東京都 港区

主催：Lear Inc.

人数：約 50 名

内容：瞑想プログラムとダイアログ バリー・カーズィン&小橋賢児

(3) ビジネス関連プログラム

日程：令和元年年 6 月 28 日（金）

場所：東京都（ユニリーバ・ジャパン）

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

協賛：ユニリーバ・ジャパン

人数：約 30 名

内容：グローバル・リーダーシップ・プログラム「環境問題とマインドフルネス ～エシカル・リーダーが描く未来」“Global Ethical Leadership Incorporating Environmental Issues infused with Mindfulness”

9 回目となった今回は、「環境問題とマインドフルネス ～エシカル・リーダーが描く未来」をテーマに、前回の「エシカル・リーダー」からさらに講義や議論を深め、世界規模の問題に視野を広げていく場となりました。まずは、エシカル・リーダー（倫理的リーダー）には「マインドフルにすること、無私になること、ロールモデルになること」が必要という講義があり、環境問題については、「コンパッション(慈悲)とは相互に繋がっていることであり、真のコンパッションを持ったエシカル・リーダーは、私たちみんなの家としての地球を守ることも考えないといけない」という言及がされました。

その後のディスカッションでは、島田由香さんから、ユニリーバにおける環境問題への取り組みの紹介があり、参加者の方からは、活動を実践する中での課題が率直に話し合われました。特に環境問題に率先して取り組む人たちは、周囲との温度差に葛藤を抱きやすく、その対処方法として最後にシャマタの瞑想実践も行いました。

参加者の方からは、「エシカルとリーダーシップが最初は結びつかなかったが、自分ごととして捉え、エシカルリーダーシップを持って日々過ごしていきたいと思った（会社員/マネージャー）」「環境というテーマに興味はあったのですが、自分自身のテーマとして捉えていなかったことに気づかされました。まずは身近なところから行動を変えていくことにします（自営業）」「忙しい時、人を care することを忘れがちです。そんな時こそ、今日の講義で学んだ **ethical leaders** を思い出し、他人・自分を思いやりながら幸せな毎日を過ごしたいと思います（会社員）」などの感想を頂きました。

(4) ビジネス関連プログラム

日程：令和元年 7 月 5 日（金）

場所：東京都（六本木ヒルズ）

主催：Google Japan

協賛：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 40 名

内容：Enhancing joy at workplace

(5) ビジネス関連プログラム

日程：令和元年 12 月 8 日（日）

場所：東京都港区（コンセプトスタジオ veda）

主催：コンセプトスタジオ veda

協賛：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 40 名

内容：「Dr. Barry Kerzin 来日特別クラス エゴからエコへ：エシカルリーダーのためのマインドフルネス」 Shifting from Ego to Eco: Mindfulness for Ethical leaders

東京・表参道にあり、ヨガ以外にもさまざまなワークショップが体験できるコンセプトスタジオ veda にて、バリー・カーズィンが講師として「エゴからエコへ～エシカルリーダーのためのマインドフルネス」と題し、西洋医学の理論的な視点、僧侶としてのスピリチュアルな視点、両方から見えてくる、新しい時代に必要な生活のあり方、心のあり方についてレクチャーを行いました。

レクチャーでは、世界中で問題となっている環境問題について「私たちに帰る家があるように、私たちの内側にも『我が家（ホーム）』がある」ことから、「地球というホームを守るため、全ての人々をケアし、大事にすることが、地球のケアにも繋がっていく」ことなどお話ししました。

こちらのプログラムについては、メディア掲載としても、MYLOHAS

(<https://www.mylohas.net/2019/12/203971mindfulness.html>) にて、詳しくご紹介いただきました。

2 医療関連事業

(1) 医療従事者向けプログラム

日程：令和元年 6 月 23 日（日）

場所：東京都（国際文化会館）

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 30 名

内容：医療従事者向けプログラム「医療従事者のバーンアウトと幸せ～燃え尽きる前に水をかけるには」 Putting Water on Health Professional Burnout

今回のプログラムでは、医師や看護師などの医療従事者の方々と、「医療従事者のバーンアウト（燃え尽き）」をテーマに、医療現場の課題に関するディスカッションを行いました。

Dr. バリーの講義では、マインドフルネスの研究として、コンパッション（思いやり）のある治療による免疫力の向上、痛み・不安の減少、血圧の減少、在院日数の減少などの効果の紹介や、ネガティブな感情のコントロール方法として一点集中（シャマタ）の瞑想や慈悲の瞑想などマインドフルネスの実践を行いました。その後の質疑応答では、「怒りの扱い方について」「コンパッションを持つ人ほどバーンアウトになってしまう問題」「課題を抱えた保護者との関係性」などかなり実践的な問題について話し合いがされました。

さらに、横浜市立大学医学部や、新百合ヶ丘病院でのマインドフルネス・トレーニングの導入事例の紹介、アメリカの小学校でのマインドフルネス教育の導入についても紹介があり、医療者にとってのマインドフルネス教育の重要性と、それによる治療効果の増大について考察がなされました。また、今後優れた医療者（医師・看護師）の教育や訓練には、職業訓練だけでなく、小学校などから長年継続し積み重ねた「思いやり」の教育の導入が不可欠であるという議論も深まりました。

参加者の方からは、「実践的な内容も含んでおり良かった。自分自身のケアを怠らず、コンパッションを追求したい。最後のメディテーションが心地よく、続けます（看護師）」「自身の心、考えなどを知り、調整・判断を少しでもできるようになりたく思いました（リハビリ士）」「怒り、奢り、モンキーマインド時の感情コントロールについて活かしていきたいと思います（看護師）」「心の安定とは、それを感じる方法を自分の中で考え続けつつ、職場で話題にしていけます。小さくても発信していくことが大事（介護施設マネジメント）」「語られる言葉が身の中に染み入り、平安が得られました。本日の瞑想中、珍しくモンキーマインドに陥らなかったように感じました（医師）」という感想を頂きました。

(2) 医療従事者向けプログラム

日程：令和元年 6 月 27 日（木）

場所：神奈川県（横浜市立大学医学部）

主催：横浜市立大学医学部

人数：約 320 名

内容：「医療者として、自分の内面を観察する」

大学医学部・看護学部一年生、附属病院医療従事者、教職員などが参加されました。

終了後に精神科所属の医師たちと懇談会を行い、今後の大学医学部および附属病院におけるメンタルケアの重要性と実践方法について話し合いました。

3 教育者向けプログラム

(1) 教育者向けプログラム連続講座

日程：平成30年10月14日（日）／10月27日（日）／11月17日（土）

場所：東京（江東区 かえつ有明中・高等学校）

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：延べ約30名

内容：「教育者のためのマインドフルネス～教師の成長を支える『癒し』と『心の豊かさ』」連続講座「A series of Mindfulness for Educators: Healing from the heart to support the growth of teachers”

第2回「コンパッション」Vol 2: “Compassion”

第3回「健全な自信」Vol 3: “Healthy self-confidence”

第4回「マインドフルネス、コンパッションの実践が教室を変える」Vol 4: “Practicing mindfulness and compassion changes the classrooms”

(2) 教育者向けプログラム

日程：平成31年3月28日（木）

場所：東京（聖心女子大学）

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約50名

内容：「ヒューマンバリュー・教育者向けプログラム～健康的な若者を育み、未来の教育への道を照らす～」“Illuminating the Path for Future Japanese Education of Healthy Young Adults”

今回の教育者向けプログラムでは、教育現場で活躍する方々を対象に、これからの時代に必要な人間性や豊かな関係性を育む21世紀型教育について、そしてそれを可能にする教師の資質やマインドフルネス、コンパッションのトレーニングについての考察がされました。

まずDr. バリーからの「教師（人間）の在り方」についての講義があり、その後ESD（持続可能な開発のための教育）が専門の聖心女子大学・教育学科教授および聖心グローバル共生研究所副所長の永田佳之先生、主体的学習を促進するアクティブラーニング先進校のかえつ有明高校 教員 佐野和之先生や、東京大学大学院にて教員養成を研究中の金井達亮氏によるパネルディスカッションが行われました。その後、実際にマインドフルネスを育む心の訓練としての瞑想も体験して頂きました。

参加者の方々からは、「自分の心のケアの方法を知りたくて参加しました。目に見える部分と同じくらい、目に見えない部分をよく知っておきたいと思います」「日々うまくいかないなあと思うこと（クラス運営や生徒との接し方など）に対処がしたくて来ました。今日の内容は役に立ちそうです。苦しみを和らげるために何ができるのかな？というスタンスで生徒と向き合ってみようと思います」「子どもは大人を映す鏡だなあと思います。子ども普段隠している大人（自分）の良くない所や苦しい所をさらけ出してくれるから、腹が立つのかもしれないですね。人との関係性やコミュニケーションをうまくしていくことは、自分とのコミュニケーションをうまくすることなのだと思いますが、どうトレーニングしていくのか、これから考えたいと思います」「単に手法のみな

らず、深い思想と人間観と、具体的なエビデンスに裏付けされていることが理解できた点が、プログラムに参加して最もよかった点です」という感想を頂きました。

(2) 教育者向けプログラム

日程：令和元年7月7日(日)

場所：東京（江東区 かねつ有明中・高等学校）

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約30名

内容：「教育に興味のあるすべての方へ～癒されたわたしがつくる教育」

Mindfulness Training for Educators “Teachers, Learn How to Heal Thyself”

様々な問題を抱える現代社会において、より良い教育の質のためには、子どもたちに接する教育者自身の「癒し」が重要なのではないかと、という問題提起から「癒されたわたしがつくる教育」テーマに開催された本プログラム。Dr. バリーと現役教諭の佐野和之先生、元教諭で教育学研究を行なっている金井達亮氏が、様々な教育現場で働く方々とこれからの教育について考える時間となりました。多忙な生活を送る教員の「バーンアウト」を防ぐため、様々な感情の扱い方についての Dr.バリーによる講義の後、参加者の方々とアクティブラーニングの手法によって積極的なディスカッションが行われました。そして自分自身をケアし、心の平穏や健全な自信を取り戻すための方法として、最後にマインドフルネス瞑想の実践を行いました。

(3) 教育者向けプログラム

日程：令和元年7月6日(土)

場所：東京（聖心女子大学）

主催：聖心女子大学グローバル共生研究所

共催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約150名

内容：「気候変動とマインドフルネス」 **Climate Change and Mindfulness**

気候変動の主な原因となっている人間の価値観や行動、ライフスタイルを問い直す試みとして、Dr.バリーから「気候変動とマインドフルネス」についての講義、そして聖心女子大学グローバル共生研究所副所長・教育学科教授の永田佳之先生や聖心女子大学学生とのパネルディスカッションが行われました。

4 一般への普及／ウェルビーイング関連事業

(1) リトリート

1-1 リトリート

日程：平成30年11月24日（土）～25日（日）※日帰り開催

場所：東京都中央区

内容：「瞑想リトリート ～コンパッション（慈悲）による人生の変革」／教育者向け連続講座 第5回 **Meditation Retreat in Tokyo “Compassionate Life Innovation”**

1-2 リトリート

日程：平成 31 年 3 月 23 日（土）～24 日（日）※日帰り開催

場所：東京都中央区

内容：「瞑想リトリート&ヨガ ～心をほどこき、人生を変えるはじめかた」Meditation Retreat “Inner Disarmament: Change Your Life Through Meditation”

東京都内築地・聖路加国際病院近くの会場にて、週末に日帰りで通える形式でのリトリートを開催しました。春の隅田川の穏やかな流れを感じながら、Dr. バリーの瞑想に関するレクチャーが行われ、どんな時も心に静かな平穏さを保ち、レジリエンス（回復力、打たれ強さ）を高め、自分自身のバランスを保つための方法について説明がありました。その後、いくつかの種類の瞑想を行い、リトリートならではの時間として隅田川沿いにて「歩く瞑想」なども行うことができました。関東のみならず九州など遠方からも医師、看護師、薬剤師、救急救命士など医療従事者の方々も多く参加しました。2 日目の朝にはヨガを行い、「体と心の両方からときほぐすことでより瞑想に集中しやすかった」と感想を頂きました。

1-3 リトリート

日程：令和元年 6 月 29 日(土)-30 日(日)※日帰り開催

場所：神奈川県（湯河原）

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 29 名

内容：「瞑想リトリート 2 days in 湯河原～生き方としてのメディテーション」
Meditation as a Way of Life

今回は海が近い湯河原の幼稚園をお借りして、「どのようにメディテーション（瞑想）を、日常に統合できるか？」をテーマに週末 2 日間のリトリートを行いました。都内から離れ、自然を感じる環境でゆったりとした時が流れる中、レクチャーとヨガ、瞑想実践、そして質疑応答を交えることで知識の理解と体験的な理解の両方の側面から学びを深める時間となりました。

1-4 リトリート

日程：令和元年 7 月 13 日(土) – 16 日(火)

場所：長野（飯綱高原 いのちの森「水輪」）

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 13 名

内容：「瞑想リトリート 4 days in 長野～私たちのウェルビーイングと母なる地球への癒し」Meditation Retreat in Nagano “Healing Mother Earth”

長野県の森の中にある会場で、4 日間の本格的な宿泊型リトリートを開催しました。今回の「環境問題と瞑想的な生き方」「母なる地球へのコンパッション（慈しみ）を育む」というテーマにふさわしく、豊かな緑、雨や大地の恩恵を存分に味わえる環境で、

日常の喧騒を離れ、じっくりと心の静けさ・平穏を見つける機会となりました。瞑想についてのレクチャーはもちろんのこと、ヨガや森の中での歩く瞑想、またお喋りを減らす「サイレンス」という時間も取ることができ、充実したプログラムとなりました。

以下、参加者の方の感想です。

「精神的に追い詰められて、うつ状態になっていた自分自身をラクにする方法がわかれば良いと思って参加しました。初めて瞑想を体験し、つねにいつも何かを考えて一杯だった頭の中に余白が生まれた様な気がしました。怒りの感情が湧き上がってきた時、教えてもらった3つの方法を試してみたいと思います。職場の嫌な同僚に対しても違った対応をしてみたいと思います」（会社経営・女性）

「森のなかで、静寂のリトリートを体験し、食べているときも会話をしないことで、初めは変な感じでしたが、そのうちに、野菜のひとつひとつの繊維を歯がかみ破っていく感覚がリアルに感じるようになってきました。また、休み時間に外にいるときには森にふる雨つぶの音ひとつひとつに気が付くようになり、水滴が葉に落ちる音、地に落ちる音、屋根に落ちる音の違いを楽しんでいる自分がいました。このようなことは何年振りだったか、覚えていません。静寂のリトリートを通じて、自然に対する自分の感覚が少し戻ってきたように感じました。長い間ちゃんと感じていかなかったんですね。今まで自分の心が何を感じていたのかも、はっきりしてきました。普段も瞑想しようとしているのですが、今回はいつも経験しているような忙しさや外の刺激がない状態で、バリー先生に誘導されながら瞑想をすると、ずっと集中でき、頭がクリアになりました。初めて、もっと瞑想していたいと思いました。自然の中のリトリートは都会でのリトリートと全然ちがいました。湧き上がってきそうな怒りをキャッチし、慈悲の心をもって対処するお話も興味深かったです。普段の生活にもどってすぐ、怒りそうな出来事があったのですが、自分の体の中心から熱い怒りのもとが沸き上がりそうになってくるのを、もう一人の自分が察知しているような感覚を得ることができました。あとで、見ていた第三者に「うまく対応されてましたね」と言われ、あ、できたかも、と思いました」（医師・女性）

(2) 「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」

2-1 「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」

日程：平成30年11月25日（日）

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約30名

内容：「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」 Shantideva“A Guide to The Bodhisattva’s Way of Life”

2-2 「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」

日程：平成31年3月21日（木祝）

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 30 名

内容：「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」 Shantideva“A Guide to The Bodhisattva’s Way of Life”

2-3 「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」

日程：令和元年 7 月 6 日（土）

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 20 名

内容：「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」 Shantideva“A Guide to The Bodhisattva’s Way of Life”

2-4 「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」

日程：令和元年 9 月 11 日（水）

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 30 名

内容：「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」 Shantideva“A Guide to The Bodhisattva’s Way of Life”

一般向けプログラム「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」では、「慈悲心」を育むためのチベット仏教の古典「シャーンティデーヴァ『入菩薩行論』」を、Dr. バリーが、現代に生きる私たちにも分かりやすく智慧を伝えています。

参加者の方からは、「内容の深さにとても驚きました！とんでもなく深くてびっくり。しかも何年にも渡って開催されていたとは。とにかく瞑想実践するのみ」「自分自身に問いをする時間を日々作っていきたいと思いました」「バリーさんがラディカルなので続けてこられていると思う。通訳の人も素晴らしい」「全部自分の事と考えてしまうことがエゴや自我であると考えた事。いつもニュートラルで公平でいたい」「概念的、言語的な真実、実体ということだけでなく、より深いところでの真実、実体について、理解、気づいていけるようにありたいと思いました」「私にとって（人生にとって）とても必要な学びだと感じました。継続して学んでいきたいと思います」という感想を頂きました。

(3) 「瞑想プログラム」

3-1 「瞑想プログラム」

日程：平成 30 年 11 月 10 日（土）

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 20 名

内容：「般若心経を学ぶ ～外側の世界と、内面の世界の本質を探究する～」“Heart Sutra – Exploring the nature of the external world and the inner world”

3-2 「瞑想プログラム&ヨガ」

日程：平成 31 年 3 月 21 日（木祝）

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 30 名

内容：「瞑想プログラム&ヨガ」Meditation Program in Tokyo

一般の方々を対象に瞑想実践を集中的に行なっていく瞑想プログラムを行いました。まずはじめ、Dr. バリーから「瞑想とは何か？」「瞑想によってどのように幸せになるのか？」という基礎的な講義があり、その後ヨガで身体と頭をほぐし、リラックスする時間をとりました。その後の実践的なプラクティスでは、集中する瞑想「シャマタの瞑想」や「トンレン瞑想（慈悲の瞑想）」などを行い、最後の質疑応答でさらに体系的な理解を深める時間となりました。

3-3 「瞑想プログラム」

日程：令和元年 7 月 4 日(木)

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 20 名

内容：「瞑想プログラム～苦しみから独立する道」Meditation Program in Tokyo”Independence from personal suffering, suffering of others, and the surrering of the environment.”

この回の瞑想プログラムでは「苦しみから独立する道」をテーマに、どのように瞑想を通して、人生における苦しみから独立していくのかを学んでいきました。まず Dr. バリーより、瞑想には沢山の伝統や種類があること、そして瞑想とは心の訓練であり、アスリートが日頃の練習や訓練を欠かせないように、私たちも普段からの訓練が必要、との説明がありました。また、瞑想によって怒り、嫉妬心、驕りなどの感情が和らぎ、心の安定性と明晰さが養われること、良き質（愛、慈悲、優しさ、無情、智慧、空）が育まれる、という講義もありました。

そして、実際に基本的な瞑想（3 種類の呼吸法を各 3 回ずつ計 9 回行う）、一点集中の瞑想（シャマタの瞑想）を行い、最後に活発な質疑応答で締めくくられました。

(4) 「瞑想プラクティスグループ」

4-1 「瞑想プラクティスグループ」

日程：平成 30 年 10 月 24 日（水）

場所：東京都
主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所
人数：約 10 名
内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」 Meditation Practice

4-2 「瞑想プラクティスグループ」
日程：平成 30 年 12 月 20 日（木）
場所：東京都
主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所
人数：約 10 名
内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」 Meditation Practice

4-3 「瞑想プラクティスグループ」
日程：平成 31 年 1 月 24 日（木）
場所：東京都
主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所
人数：約 10 名
内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」 Meditation Practice

4-4 「瞑想プラクティスグループ」
日程：平成 31 年 2 月 28 日（木）
場所：東京都
主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所
人数：約 10 名
内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」 Meditation Practice

4-5 「瞑想プラクティスグループ&ヨガ」
日程：平成 31 年 4 月 22 日（日）
場所：東京都
主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所
人数：約 5 名
内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ&ヨガ」 Meditation Practice and Yoga

4-6 「瞑想プラクティスグループ」
日程：令和元年 8 月 28 日（水）
場所：東京都
主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所
人数：約 10 名
内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ」 Meditation Practice

4-7 「瞑想プラクティスグループ」

日程：令和元年 9 月 29 日（日）

場所：東京都

主催：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所

人数：約 10 名

内容：「ヒューマンバリュー・瞑想プラクティスグループ&ヨガ」**Meditation Practice and Yoga**

「瞑想プラクティスグループ」では、Dr.バリーの来日プログラム期間以外にも、これまでのプログラムを録画したレクチャーから、参加者の皆様と日々の実践（プラクティス）を、より日常に根付かせていくためにスタートしました。また、長年、Dr.バリーのレクチャーを受けてきたスチューデント・スタッフによる、瞑想の実践（プラクティス）を行い、ヨガを取り入れたプログラムを開催するなど、瞑想／マインドフルネスを始めて間もない方々にも参加していただくことができました。