

TVPJ News 22

- * 1. コラム 理事長より
- も 2. ファシリテーター養成 WS 報告 / 新 FT 紹介
- く 3. サポート FT より / 内なる美徳を呼び起こす WS 開催について
- 4. ジャネットさんからのメッセージ
- じ 5. 会員のひろば「道が拓く」/ スキルアップ&メンタリングに参加して
- * 6. 美徳のシェアリレー / 事務連絡 / R3 年度下期事業一覧



心のオアシス～決断疲労から抜け出す！

TVPJ 理事長 市川美紀子

ある日の夕刻、来訪のお約束をしてる方が時間になってもお見えになりません。

道路が混んでいるのだろうか？出がけにお子さんに抱きつかれてお困りになっているのだろうか？と、案じていると電話が鳴りました。「すみません！今日のお約束、頭から飛んじゃってました」とのこと。

女性は男性よりも、同時に物事を運ぶことができると言われていますが、本来、脳は一つの事にしか向かえないものなのだそうです。女性は子どもの世話や食事の仕度、洗濯掃除、買い物、etc. 段取りをつけながら一日をこなしていく体験から、手際がいいとは言われます。そして、社会人としても活躍する女性が増えている中、会社では仕事をしながら子どもの事、家の事を考え、家に帰ってくると帰ってきたで、会社での仕事の事が頭から離れない。こうした生活をしていると、頭の中であれやこれや決めることが莫大な量になるようです。

普通に生活していても、人間は一日に3万5千回もの決断をしていると言われます。（この数値は無意識のものも含めたものです）それが、仕事と家事育児の両立となると想像に難くありません。いわゆる『ポカ』が増えてくるのです。本当に記憶から消えてしまうのです。きれいさっぱりと！それは無理からぬことです。決断に使うための『意思の力』には限りがあるのですから。

しかも、それだけでは済みません。その時々『結果』を体験するのです。小言を言われたり、否定されたり、責任を取ったり、etc. この『結果』を体験することにより、その事だけで自分を責めたり、ネガティブな思いを抱き続けていくのですから、心と体の一体感がなくなるという現象を招くことがあります。

右上につづく

決断する際の力を無駄遣いせずに貯めておく必要性を感じますね。

このことに関して、なるほど！と思ったことがあります。どの国にもあることかもしれませんが、オランダを例にとるなら、『Niksen』という習慣ですね。もともとは『何もしない』という意味です。何もしないで窓の外をボーっと眺める。

長時間、懸命に働き続けることはストレスの原因となり、『燃え尽き』という状態を引き起こすことがあります。そういった状態が原因で、人とのコミュニケーションや関係性にまで影響を及ぼすことも少なくありません。

この『Niksen』という習慣は、不安を軽減したり抵抗力を高めたり、加齢の速度さえも遅らせるという研究報告もあります。

そして、もう一つ。WSに参加なさった方に、朝には52のカードを活用して一日を迎え、就寝前には100の内省カードをひいて一日を振り返るということをお勧めしたところ、ネガティブな思いからの解放を体験したとのこと。心の焦点を美徳に合わせることで、身も心も軽くなるという経験を皆さんも積んでらっしゃると思います。考えなくてもいい事に縛られることが少なくなってきましたね。生命に息吹を与えられるという感じでしょいか。

家族との突然の別れや進路変更、転職等を余儀なくされ、個々の社会経済状況（SES）に悩む若者が多くいます。心のオアシスを自分の中にも築くことができることをお伝えしたいですね。（もちろん物心両面のバランスは大切です）

時節柄、お大事にお過ごしください。
祈りと喜びと感謝とともに…。





今年度の FT 養成 WS ご報告

マスターファシリテーター 鈴木るみ子

今年度は、今までと全く違うワークショップの形で目的を達成することができました。

ヴァーチャーズ・プロジェクトの WS においては、お互いがそこに存在し、スピリットを意識し尊重し合い、息づかいまで感じながら、目的に向かって醸し出していく空気を共有する「場」が重要になります。

今までは 2 泊 3 日の合宿形式により「場」をつくりつつ、全身で体感し感動を伴いながら目的を達成してきました。昨年からコロナ禍のためこの WS を延期してきましたが、今回ついにリモート開催に踏み切ることとなりました。

この際、リモートのメリットを最大限活かすことを考えました。WS の日は 5 回、間隔を 1~2 週間空けての開催です。その間、自宅で自由に自分のペースで学ぶことができ、またチームで創造する時間を取ることができます。3 人ずつ 2 チームに分け、プレゼンは全員がどの戦略も経験できるように計画を立てました。そして「場」づくりのために、リモートをすでに活用しているファシリテーターを中心に協力を求めました。 つづく

正直、私たちが期待する WS がどこまでできるのか懸念はありました。結果は予想以上の感動的な WS となりました。3 名のファシリテーターは、リモートの壁を乗り越えて「場」を醸成し、客観的な立場で見守りかつ活性化するように導くという非常に重要な役目を果たしてくださいました。

受講生の皆さんは、すぐに主体性を発揮し、自ら流れを作り出しました。各自が学んだ上でチーム毎に何度も Zoom 等でミーティングをもち、アイディアを持ち寄り創造していくというプロセスに勤勉そのものでした。そして、どの回のどのプレゼンもレベルが高く、しかも協力と思いやりに満ちていました。

それぞれに仕事や生活スタイルがあり、違いや制限のある中で、ハートの情熱に従い優秀さを発揮されたことに敬意を表します。またファシリテーターの愛あるサポートに感謝します。

ここに真摯でフレッシュな 6 名のファシリテーター仲間が誕生したことをご報告いたします。

新ファシリテーター紹介

全員のプロフィールを集めました♪ (写真は右ページ)

1.呼ばれたい名前 2.在住の都道府県 3.好きな美德 4.感想やメッセージ

及川 明子 1.あっこちゃん 2.神奈川県
3. 誠実 4.ホスピタルで勤務してます。2 年前から患者家族は面会に来にくい環境なので 1 つ 1 つの言葉がけが大切と痛感してました。今回学んだ事を実際活用できるように意識するようになりました。美德を教える事ができるのが目標です。

釘秀路望 1.ろみちゃん 2.神奈川県 3.感謝
4.「美德の視点」で見る世界がどんなに温かく、明るいことか。過去の記憶でさえより良く見つめ直せる VP を通して、ありのままの自分とありのままの相手がより HAPPY に生きていける「喜び」を広げていきたいです。

齊藤 智子 1.ともちゃん 2.東京都 3.気転
4.先輩方こんにちは！はじめまして！苦手な Zoom での受講で初めは心配でしたが、情熱的で創造性がある、ヴァーチャーズ愛に溢れた仲間に恵まれ無事にやり切りました！学んだことを仕事や家庭で活かしたいです。

S (匿名希望) 1.ヒミツ 2.埼玉県 3.やすらぎ
4.初めて VP を知ったのは今年の 1 月でした。52 の美德を見た時の興奮は、今でも鮮明に覚えています。それから FT になるまでの半年間はジェットコースターのように過ぎていきました。VP は自分自身と会話ができるので、ぜひたくさんの方へお届けしたいです。

横山 奈津子 1.なっちゃん 2.群馬県 3.情熱
4. 美德に焦点を当て、WS でも 5 つの戦略を実践されながら進められる MF、FT の在り方を見て、すべてが学びの時だと体感しました。Zoom での受講でしたが、とても心に響くものがあり一体感を感じる WS でした。

和知 こず江 1.こずえ 2.神奈川県 3.気転
4.養成講座で新たな出会いやご縁を感じました。そして 9 月から中学校の教育支援助手をすることになり、また新しい出会いに心ときめいています。色々なご縁に感謝です。

サポートファシリテーター参加して

○こんなにVPに集中したのは久しぶりで、普段とは違う頭と心を使いました。その分、学びも深く、ますますVPを伝える意欲が増しました。

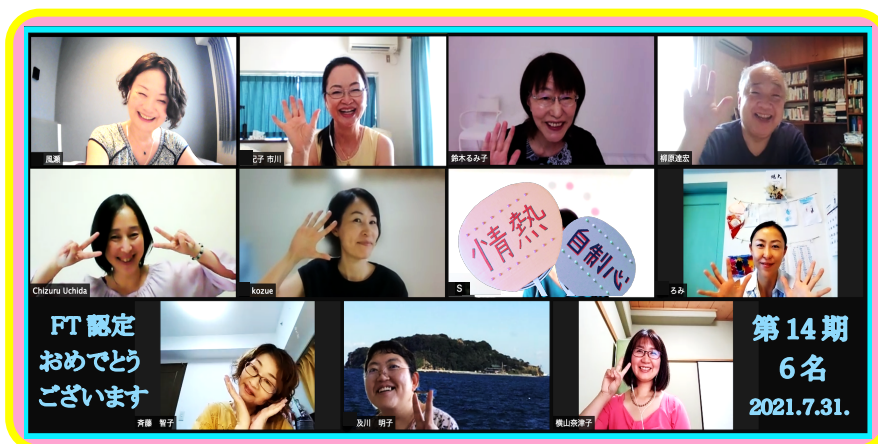
○修了された6人の方の真摯さと新鮮さに毎回感嘆の思いの美徳が刺激されました。皆さんと初めてお会いした時の思い出、感無量でした。VPはこうやって自分で自分を育み変容させていくのですよね。人が自分の力に目覚めて変容していく様子を最前列で目撃できるなんて本当に幸せです。

○総合的にみて、Zoomの特性を十分に活かした素晴らしい養成ワークだったと感じています。

○3名ずつ2組のチームが全単元のプレゼン&スキットを準備～発表する過程に寄り添い、ともに過ごす機会をいただき最も心に残ったのは、参加者全員が個性を輝かせてプレゼンする姿です。

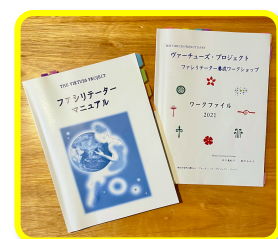
○ポイントを絞れない初期の段階ではそれぞれが準備した考えを持ち寄り、メンバーのアイデアにも耳を傾けることに始まり、個々に理解を深め、識別し、メンバーを信頼して時間をかけ話し合う中で、友好と尊敬を発揮しつつ、自分自身のリーダーとして自己主張もできる。そんな絶妙なバランスで、まるで3本の糸を燃えるような美しい共同創造でした。

○FT全員にぜひ体感いただきたいプログラム



←認定式にて

冊子になった→
FT マニュアル&
ワークファイル
ワークファイル
←裏表紙



2022 年度 FT 養成 WS

本年と同時期に Zoom 予定
* 詳細決まり次第 HP と会員
メルマガでお知らせします♪

オンラインリモート『内なる美徳を呼び起こす WS』の開催について

TVPJ FT養成WSは初めてのZoom開催ですが、『案ずるよりも生むがやすし』の諺どおり、多くの利点を認めています。

既に『内なる美徳を呼び起こすWS』は一昨年からリモート開催を試行(第20号p.3参照)し、現在も各FTが開催を予定しています。そして、スキルアップ&メンタリングは昨年からオンラインリモート開催が定着してまいりました。

○余分な空気感に左右されることなく、個々が守られています。

○従来の2泊3日を1～2週間おきの5日間としたことで、十分な復習と適時のミーティング開催が可能となります。

○特筆すべきは遠距離の方でも簡単に自宅でWSに参加できます。

このような様々な経験の中から、『内なる美徳を呼び起こすWS』の第5戦略『スピリチュアルな同伴の技術を提供する』と『スキット』についても、オンラインリモートでの開催が可能であるこ

とをお伝えしたいと思います。

同時に、昨今の感染者数の増加を見の中で、会場を設定したWSの開催を見合わせていただきたく思います。これからも、その時々において最善の選択を…つまり、柔軟に考えて判断をしていくこととなります。

既に『内なる美徳を呼び起こすWS』の開催要件について、その内容を遵守していただくようお願いしておりましたが、学習環境の安心安全面において検討し、この度の運びとなりました。

開催者として、オンラインリモート開催について不安をお感じになったり、相談をご希望の方はマスターファシリテーターにお問い合わせください。HPのご相談窓口をご利用いただきますと、つながります。

変化と挑戦を楽しみ、柔軟性を発揮して新しい未来を拓きましょう。

祈りと喜びと感謝とともに… 市川美紀子

(会員メルマガ2021.7.14より)

ジャネットさんからのメッセージ

大内博先生とともに TVPJ 創設者であり、現在は顧問の大内ジャネットさんから、ファシリテーター養成 WS を終えたタイミングで、愛に満ち溢れたお祝いのメッセージを受け取りました♥内田千鶴さんにご尽力いただいた翻訳を、感謝とともに掲載いたします。限られた紙面のため、原文は HP に掲載しますのでぜひ併せてご覧ください。

新旧のヴァーチャーズ・プロジェクト・ファシリテーターの皆さんへ ご挨拶とお祝いの言葉

私は、新旧のファシリテーターの皆さんが、この困難な Covid の時代においても、VP を学び教え続けてくれていることをとても誇りに思っています。

皆さんは、柔軟性と創造性を駆使して、オンラインで学び、共有することができました。そして、世界のために、日本のために、皆さんは VP の原則への理解を深め、心を開いて周りの人々に自分の知識で貢献することを約束してくれました！

私たちは皆、VP を知ることができて本当に幸せですね?!!

VP の原則を知っているおかげで、私の人生はとても明快で、自分にも他人にも穏やかで優しいものになりました。

ちょうど1週間前、私は勇気を出して飛行機に乗り、ハワイに行きました。96歳の母に死が近づいているからです。私は母と、2年間、毎日スカイプ（Zoomのようなもの）でしか会っていませんでした。

博（大内博先生）が生きていて、母が山中湖に遊びに来ていた頃、私たち3人は毎朝、暖炉の前に座ってヴァーチャーズ・ピックをしていました。それが私たちの関係をととても深めてくれました。とても貴重で思い出深い時間でした。

しかし、VP を学んでいない母は、カードを選ぶたびにこう言っていました。「そうなの！私にはこの美德がないの！」私たちは、母がすべての美德を持っている、ということを母に理解させるのに何ヶ月もかかりました。

母は、あるものは簡単に、そして積極的に表現します。そして、あるものは未発達でまるで眠ったように静かです。私たちはそれを“成長の美德”と呼びました。

この時期は、彼女にとって人生の中で非常に重要な時期でした。彼女は、自分の“強い美德”を理解し、それに感謝をしました。そして、自分の中に“成長の美德”があることを許せるようになりました。

私がハワイに来る前、彼女は“終末期の不安”を感じていて、いろいろなことを心配したり後悔したりしていました。しかし、VP のトレーニングのおかげで、私は彼女の考えを、人生の様々な経験に対する祝福と感謝に、優雅に優しく向けることができました。

そして今、彼女がこの世の最後の日を迎えようとしているとき、私たちは日に日に穏やかな気持ちになっています。私は VP に深く感謝しています。

そして、VP を深く学び、心を開いてこの美しい癒しのツールを日本で伝えることをコミットしているファシリテーターの皆さんにも深く感謝しています。

博と私は、ファシリテーターの皆さんそれぞれがこの国の光の道標となり、日本中のそれぞれが暮らす場所からその光を放っているのを見ました。

私は、“自分自身と他のすべての人の中に美德を見出したい”というあなたの願いを心から承認します。

ハワイからアロハと固いハグを送ります。

いつか本物のハグができる日を楽しみに、今はバーチャルなハグで!!

愛とアロハを込めて、ジャネット・オオウチ

（日本時間 2021 年8月4日） 翻訳協力:内田千鶴



当ページは、会員同士がつながり、協力や発信の手助けになることを目指し、豊かな活動の実践を中心にご紹介しています。今回は3名のシェアをご紹介します♪右列は、会員ファシリテーターのために Zoom にて継続開催されておりますスキルアップ&メンタリングのうち、今年からスタートした Vol.2 受講のご感想です。



道が拓く

2007 年の春、出張前に立ち寄った上野駅の書店で購入した『ゆるすということ』をきっかけに、導かれるようにその年の秋に FT となりました。

自分にダメ出しをしがちだった私に、誰もが生まれながらに持っている 52 の美徳と美徳の承認は衝撃的でした。以後、カードを携帯するようになりました。

2008 年 6 月に VP の入口となることを意図して、仲間たちと共に夢を応援し合うヴィクトリー・プロジェクトを発足。今年の 6 月で 13 周年を迎えました。

VP のエッセンスと夢をかなえる習慣づくりを統合し、本当の自分に還り、やりたいことをカタチにしていく 5 か月間を伴走しています。美徳の承認と傾聴は、心理的安全性のある場づくりの上で欠かせないものと実感しています。

仕事は、企業や大学での教育に携わっています。どんな状況（相手）でも美点を見つけ承認すること、境界線を明確にして問題解決にあたること、心に寄り添う聴き方を念頭に置いています。みんなが美徳の言葉を話すようになれば、ハラスメントを防止できるのではと日々感じています。

ふと購入した本をきっかけに、VP を学び FT になり、翌年にヴィクトリー・プロジェクトを発足し半年後には独立、と人生が急展開していったことに驚きます。

『ゆるすということ』の最初の言葉にこうありました。

「この本は、あなたの人生を変えるでしょう」

藤崎 ひろみ（2007 神奈川県 ひろりん）



スキルアップ&メンタリング Vol.2 に参加して

Vol.1 では自分の中で曖昧だった部分が整理され、仕事や日常で大いに役立ちました。そして今回の Vol.2 もとても充実した時間となりました。

『スピリット』の意味をじっくり考える時間や参加者間での意見交換。参加者の方が語る言葉に感動したり励まされたり…。そして MF に導かれ、新たな気づきを得ることができたり。

自分自身のこれまでの課題、今直面する現実へのヒントを得ることができましたし、これから VP の種まきをしていく上で心がけるべき大切なことを教えていただきました。

貴重な機会を本当にありがとうございました！できればまた参加したいです(^^)

安河内 佳乃（2014 春 福岡県 よっしー）

昨年から続いて、今年も参加することができました。ファシリテーターとしての自分づくりと、そのための「境界線」を中心とした学び・自分の内面との向き合いは、自分らしく澆漑と生きる日々；私たちのよりよい日常 につながるものであることを改めて感じることができました。

こう書いてしまうと、難しく感じられる方もいらっしゃるかもしれませんが、私たちの身の回りで起こる出来事や、参加者それぞれの体験は、どれもが自分をバージョンアップするための機会。

それらをもとにマスターの方々が用意してくれる安心・安全で穏やかな雰囲気の中での対話を楽しみながら学べるこの機会を、会員の多くの方々とご一緒できたらと願います。

柳原 達宏（2006 東京都 ryu）

今年度スタートした Vol.2は、5月と8月に開催されました。Vol.1を受講した方のみお申込みいただけますので、今年度までに受講なさったみなさま、次年度をお楽しみに！
※Vol.1はあと2回開催します。p.6 参照



美徳のシェアリレー vol.009

日常で発見した美徳の気づき♪ボタンはスタートの九州に戻りました。のりちゃん、お願いします☆

私の指針となる美徳は『責任』

2012年大内先生ご夫妻の研修にて「VPは自分の軸となる」と確信し、人生楽しくなると喜びに震えていたことを今、鮮明に思い出します。「人の欠点を指摘する代わりに美徳を承認する」この響きの虜となり、VPを「知った」責任があり、また「広めていく」責任もあると感じました。現在はこども園にて、笑顔満開で保育に携わっています。

私の日課は美徳さがし。簡単に言えば、「いいところさがし」です。美徳のめがねを掛ければ、すべてに「いいところ」が見えてきます。それを笑顔で言葉に出す、承認することが日々の楽しみです。相手が1歳児でも、にこっ！って笑顔で返してくれるし、5歳児なら、続けて私のいいところを見つけてくれます。

また、元気のない方や保護者対応には「傾聴と共感」でそっと寄り添う第5戦略が日常で行えるのも嬉しいものです。「責任」という美徳のエプロンを付けて、これからも美徳さがしを続け、人生謳歌していきます。

小林 則子 (2012 福岡県 のりちゃん)



直接お会いする機会も減り、ボタンの送り先を迷われたら編集部にご相談ください。

引き続き、日ごろのカード・ピックによる気づき、感じたことなどご寄稿(400字以内)お待ちしております♪



事務連絡



*当紙はHPで一般公開し、会員には郵送と【会員ページ】にバックナンバーも掲載しています。

*本NPOの活動にご賛同いただける方のご入会歓迎です。HP表紙のボタンからご連絡ください。

*会員のみなさま、会費納入のご協力をありがとうございます。まだの方は、引き続き受け付けます。

尚、お振込み時には当年度会費納入(1年分)それ以外の内容は事務局までお知らせください。

みずほ銀行 厚木支店

普通預金 1672483

㈫) ヴァーチャーズ・プロジェクト・ジャパン

※会費の領収については、ご自身の振込記録を以って、それに代えさせていただきます。

*当紙へのご連絡は、HPの問合せフォームまたは、本ページ最下にあります【代表E-mail】宛、件名に「美徳新聞」とご明記の上、お送りください。

2021年度下期 事業一覧

★スキルアップ&メンタリング Vol.1

10月9日(土)、11月28日(日)

いずれも 9:30~15:30

会 場: Zoom

参加費: 5,000 円

定 員: 各日とも 6名

トレーナー: 市川美紀子・鈴木るみ子

★VP体験会

10月17日(日) ※8月から延期

12月5日(日)、1月30日(日)

いずれも 10:00~12:30

会 場: Zoom

参加費: 1,000 円

※お申込・詳細は、HPをご覧ください♪

おことわり

*記事の文末、氏名の後に(ファシリテーター取得年、主な活動地域、呼ばれたい名前)を記載しています。交流のきっかけになりますように☆

*限られた紙面、ヴァーチャーズ・プロジェクトVP、ファシリテーターFT、マスターファシリテーターMF、ワークショップWS、ホームページHP、メールマガジンMMと略して表記し、改行を▶記号で表す場合があります。



会員専用メールマガジン

TVPJ 会員限定の情報共有や連絡は、主に月初配信の会員専用メルマガ(MM)でお知らせしています。アドレス変更等、件名に【メルマガ担当】と明記の上、代表E-mail宛に随時ご一報ください。(担当: 田口)

TVPJホームページ

最新情報・イベント詳細や申込

・各種ご連絡はこちらから▶

【会員ページ】のグッズ申込・

寄稿フォームも活用ください♪



発行: 特定非営利活動法人 ヴァーチャーズ・プロジェクト・ジャパン事務局 美徳新聞編集部 発行人: 市川美紀子

【TVPJ WebSite】the-virtues-project-japan.org / 【代表E-mail】virtues.japan@gmail.com