

TVPJ News

* 第 10 号 *

- * 1. VP 講演会 講演内容より
- も 2. VP 講演会特集 参加レポート
- く 3. 交流会より / ファシリテーター養成 WS・スキルアップ TR お知らせ
- じ 4. メンタリングより / 冬のメンタリング日程
- 5. 会員のひろば 沖縄(ヴァーチャーズ in 保育園)・福井(「雪の花」とともに)
- * 6. 質問コーナー / 報告連絡 / FT 養成 WS・スキルアップ TR お知らせ2



VP 講演会 基調講演より

『何があっても大丈夫～本当の自分を生きる～』

TVPJ 理事長
市川美紀子

「そうなの？」という心の声があるか、「そうかも！」というワクワク感があるか、人それぞれ捉え方がありますね。

無理無理！となると扉の前に立ち続けるか引き返すかのどちらかです。そして、「そうかも！」となると好奇心や関心が頭をもたげます。これかな？あれかな？と、どちらかと言うとプラスの方に思考が働きやすくなります。

『何があっても大丈夫』とは、たまたま誰かの人生で起こったラッキーな出来事についてではありません。紆余曲折の人生、『自分に起こる出来事は偶然？』・・・。

子どもは本来、『ありのまま』に受け止める力を働かせることができます。しかし大人になるにつれて思考は徐々に複雑になっていきますから、『本当のところ、あなたはどうなんですか？』と自問自答することが大切です。

突如、『点であった過去の出来事が線になってつながる』・・・そんな経験、ありませんか？

(右上につづく)



そうだったのか！と、自分の中で意味を為す。そうすると、新たに『原点が見えてくる』のですね。よく『俯瞰する』と言いますが、高い所から見下ろすと見える範囲が広がりますから、『答えは自分の中にある』ということにも気づいてくる。

さて、このように一見、複雑に見える思考の助けになるのがVPです。各人に内在する美徳を発揮して5つの戦略に沿って人格の文化を築きます。人は支え認め合いながら信頼関係を築いていきますが、そこには境界線が必要です。私は私の舟を漕ぐ。あなたはあなたの舟を漕ぐ。美徳を発揮させながら。

トーマス・エジソンの言葉に喜びが噴出します。

『私は失敗したことがない。
ただ、1万通りの上手くいかなかった方法を見つけただけだ。』



>>おことわり<<

* 記事の文末、氏名の後の()には、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・プロジェクトを 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、メーリングリスト ML、トレーニング TR と略して表記し、改行を ▶ 記号で表す場合があります。

VP 講演会&ワークショップ

9月18日敬老の日の月曜日、東京・池袋の自由学園明日館でVP講演会&ワークショップが開催されました。当初は台風の接近で天候が心配されましたが、当日は朝から、真っ青な初秋の空。家族の集まりのような雰囲気の中で、会はスタートしました。

今回の催しは、前半が美紀子さんによる講演「何が起こっても大丈夫 本当の自分を生きる」、そして後半はワークショップという二部構成。途中、ティータイムを挟みながら、とにかくみなさん、話が尽きません。

ある方は、ご自身の新しい人生の方向に向けてスタートを切る準備中であったり、また、ある方は厳しい出来事を乗り越えて回復のさなかにあったりと、みなさん、美德を発揮しながら歩みを進めているご様子に、喜びや目的意識、忍耐の美德を見ました。長いことファシリテーターとして活動してきた方、今回初めてVPに触れる方、初めて出会った同士が、古くからの仲間であるかのように親密に過ごす時間。あっという間に終了の時刻を迎えました。

今回は少人数での開催。NPOの事業としては、初めてVPに触れる方々にもっとお越しいただく手だてを考えねばと思う反面、みんなで小さな輪を作って話し合い触れ合うことのできるこのくらいの規模の学習機会も捨てがたいものでした。次回は、さらに多くの方々がVPと出会えますようお声掛けをよろしくお願いします。

参加してくださった方々の感想

- ・2014年頃から活動をしていなかったのですが、ヴァーチャーズに出会った頃の自分や美德を発揮・発見していたころを思い出しました。(とも)
- ・改めて自分自身の目的が明確になりました。自分も、参加されたみなさんも幸せ感がupしたようでした♪(ゆかさん)
- ・いつも新発見があります。(Tamon)
- ・美紀子さんの歩まれてきた物語を聞かせていただくことで、お聞きした方々が励まされ、希望を感じることができるように思います。(waka)
- ・初めてヴァーチャーズに参加して、おっかなびっくりしていましたが、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。(しんのすけ)
- ・本日は、初めて参加させていただきありがとうございました！講演会&ワークショップは他者との関わり(対話)の中で自分を見つめる濃密な時間でした。(Kaori)

前半の講演会については、本紙1ページ目の記事のとおりです。後半のワークショップは、風瀬さん(ゆきち)の進行による「この秋からやりたいこと」についてのシェアと承認、そして「美德の盾」。私たちににとっては、これまで何度も体験してきていることですが、やる度に相手の方の物語とそこにあらわれた美德に触れ、承認する温かな時間でした。

文・まとめ:理事 柳原達宏(2006 東京 りゅう)



ワークショップ終了後
夕方までご参加く
ださったみなさまと
記念写真▶

▲重要文化財にも
指定されている
落ち着いた建造物
ワークショップも終始和やかでした

TVPJ 交流会より

VP を学んでいる人への贈りもの

9 月 18 日午後の講演会 & ワークショップに先立って、午前中に TVPJ 交流会が開催されました。この会は TVPJ 会員のみなさんの交流と親睦の場。おいしいお茶とクッキーをいただきながら(そういえば、TVPJ 創設者の大内先生も「お茶でも飲みながらね～」とよくおっしゃっていましたね)、のんびりゆったりとした時間を持ちました。

参加された方々のお話は、学校でのカウンセラーとしての活動のこと、自分が住んでいる地域への恩返しのご奉仕のこと、新しい出発のために準備充電中であること、これまで VP を学んで仕事の場で常に自分と向き合いながら実践してきたこと、演劇の舞台に立つ自分が観客への気持ちの伝え方で学んだこと、などさまざま。途中には、参加者のお一人 J さん(水野順一さん)がギターを弾いて、みんなで一緒に歌う(というか、叫ぶ!?)ひと時もあり、VP にコミットした仲間の情熱とその人そのままのありかたを感じる機会にもなりました。

安心して自分をそのまま出せるのは、参加された方々がこれまで VP を学んで生かしてきたからこそだと思いますし、交流会という機会は、仲間が素のままに触れ合える贈りものとも言えるかもしれません。これからも、折に触れて交流会を開きたいと思います。次回は、ぜひ一緒にいたしましょう。お目にかかれることを楽しみにお待ちしております。

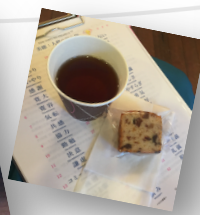
レポート: 柳原



Virtues Week ポスター ▲
by りゅうさん



▲ 美徳の歌弾き語り
by J さん



参加して下さった方々のお声を紹介します

- ・自分を取り戻し大切にできるようになる、大切な場。今回も、目的が果たせました! みなさま、ありがとうございました。(ミカ L)
 - ・お話を聞く時間は、あっという間に過ぎてしまいます。(うっちー)
 - ・静かな喜びを味わいました。(Tamon)
 - ・初めてのイベントでしたが、色々と自覚を持ちました。(ぷーちゃん)
 - ・安らぎを感じる参加者の情熱やコミットメントをたくさん受け取りました!(J)
 - ・とても温かく心がほっこりする時間でした。みなさんのシェアや承認が心地よかったです。(ゆかさん)
- 交流会の今後に向けても、次のようなご意見をいただいております。
- ・最近の美德に関係するエピソードを一つ持ち寄りシェアするというように、テーマを一つ持ってくるようにしたら。
 - ・J さんのギターにあわせて、みんなでもっと、うたいたい!!
 - ・美德の輪になって回ろう!! (手をつないで)
 - ・皆さんにお会いできるだけで、うれしいです!!!
 - ・体を使ったものも、楽しいかも!

2017 ファシリテーター養成ワークショップご案内

☆目的: ヴァーチャーズ・プロジェクトの原則と戦略についての理解を深め、その内容をさまざまな分野の人たちに提示し伝え広めることができるファシリテーターの養成

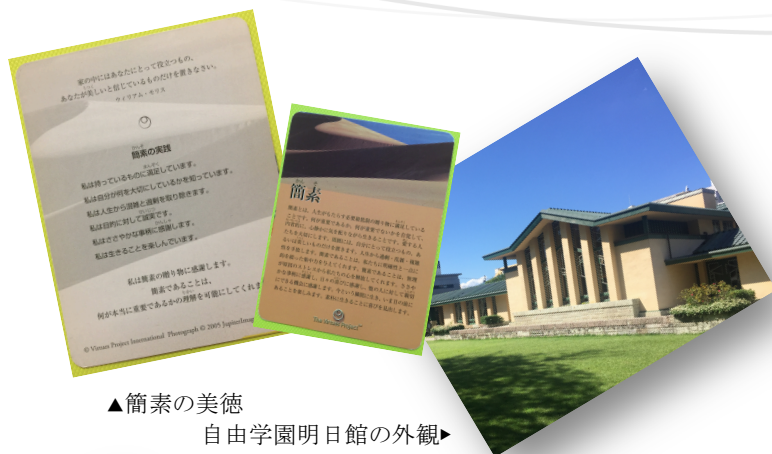
○日 時: 2017 年 11/23(木)12 時半~ 25(土)17 時(2 泊 3 日・宿泊原則)

○場 所: プラザホテル浦和 さいたま市南区鹿手袋 1-1-1 (JR 埼京線中浦和駅より徒歩 1 分)

※ つづく 11/26(日)にはスキルアップ・トレーニングも開催! ご参加お待ちしております(´▽`)/

6ページ右も
ご覧ください

メンタリングより



▲簡素の美徳

自由学園明日館の外観▶



「簡素」素朴に生きる喜び

8月12日(土)、池袋自由学園明日館に於いてMF市川美紀子さんのもとで実施されたメンタリングに参加。大正10年に羽仁吉一・もと子夫妻が創立した自由学園の校舎として建設され、国の重要文化財にも指定されている明日館は、高さが抑えられ、緑と白の厳密な幾何学模様のシンメトリーが、協調と簡素さを醸している木造建築で、木の温もりと相まってそこにいてだけで穏やかさと豊かさを感じさせてくれます。広々とした芝生の庭園もひろがり、自然との調和、融合したそのたたずまいは、自分と向き合うメンタリングにふさわしい場所でした。

テーマは「簡素」、参加者6名、皆様の真摯で飾らない体験談や簡素への想いを通して、あいまいであった「簡素」の意味が明確になると同時に、自分の生き方の芯を確かなものにすることができました。

何が重要か何が重要でないか。過剰、乱雑、複雑性を手放し、目的や想い、自分らしさが一点に向かった時、集中力と創造力、行動力が生まれ、素朴に生きる喜びを得る。他のことに気をとられず、今ここにいる自分を信頼し、気負いなく確かな自分でいられるということに気づかされました。

これも無条件の安心と信頼で結ばれた仲間に関われた場であったことに他なりません。お互いのスピリットに寄り添い、焦点を合わせて過ごした有意義で楽しい一日であったことに、無上の喜びと感謝を申し上げます。

福本圭子 (2014 神奈川 けいこ)

メンタリングに参加して



8月12日に東京の自由学園明日館で行われたメンタリングに参加させていただきました。

これまでメンタリングに参加したことがなく、迷いがありましたが、市川美紀子さんのお誘いと会場が重要文化財となっている自由学園明日館ということも後押しして、参加を決めました。

はじめてお会いする方も多かったのですが、そこはヴァーチャーズ・プロジェクトで繋がった仲間ですね。自分が自分のままで居られる安心の場所でした。

ワークでは静と動、心と体の調和や和合が感じられました。特に心と体が繋がっているということを感じて身にしみて感じることができました。

心が揺さぶられ、悲しみや怒り、寂しさや虚無感などで心が満たされてしまっても、体を動かすことに集中すると無心となり、平穏を取り戻せたと思えました。

身を委ねることのでられる信頼感や安心感というのは心の調和を取ることができるということを身を以て経験することができたことも良かったです。全て任せる、委ねるということは時として怖さがありましたが、安心できる仲間がいて力を抜いて身を委ねられた時の心地よさは素晴らしかったです。

今回のテーマは「簡素」でした。それは心や体、思考などへの執着を手放して本当に自分が大切にしている信念を生きることなのかもしれないと感じました。

ともに素晴らしい時間を過ごして下さった皆様にはとても感謝しています。素敵な時間をありがとうございました。

飯島和佳子 (2012 東京 わか・わか)

H29年度 メンタリング2

2018年 2月24日(土)～ 25日(日)

関西セミナーハウス(京都)

※詳細決まり次第 HP や ML でお知らせします。
前回(同会場)の様子・感想は第9号をご覧ください。

会員のひろば

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ご紹介します。毎号ご寄稿お待ちしております♡今回は、沖縄と福井から届いた活動報告です。お楽しみください☆



ヴァーチャーズ in 保育園

2017 年 4 月 1 日に開園した保育園で園長就任ということが決まり、12 年前に故大内先生と約束した『誰もがかがやく場所作り』を実行できることになりました。

決意したことにコミットメントできたことに大きな喜びで考えたのが、先ず、保育園開園前の職員研修で、美德の言葉を学ぼう！ということでした。

事業計画にVPを位置づけ、保育内容に美德の言葉で認めることを入れ、子ども達、職員同士を承認することを皆で学び実践！

とにかく、私が職員を毎日美德の言葉で承認すること、美德カードがいつでも手に取れるようにしておくことで、職員が認められることに喜びを発揮していることがすぐにわかりました。

大人が喜びを発揮していると子ども達に安心感、安定感があり、開園したばかりの保育園なのに、職員が落ち着き、笑顔が違くと保護者にも喜ばれています。

まだまだこれからですが、VPの実践を続け『誰もがかがやく場所作り』を拡大していくつもりです。天国から大内先生の応援を感じています。

根路銘 沙織(2005 沖縄 さおりん)



「雪の花」とともに



過日 8 月 12 日～13 日、「雪の花」恒例となった「内なる美德を呼び起こす」WS 二日間を仲間とともに無事終えることが出来ました。私にとって二日間 WS は、VP の本質を確認しその素晴らしさを再認識できる時間です。

そして、何よりも「雪の花」そのものが VP に基づくあり方を体現していると実感できる時間です。

「雪の花」とは、福井を拠点に VP に基づく活動を続けているファシリテーターグループの名称です。その始まりは 2005 年。初めて日本にVPが紹介され福井に 6 名の FT が誕生、その後少しずつ仲間が増え、「雪の花」として学校関係の研修、PTA の集まりや子どもたちの授業、子育て支援などの中で講演や WS をさせていただく機会にも数多く恵まれました。

順風ばかりではなく、逆風が吹くこともありましたが、情熱、信頼性、柔軟性等々たくさんの VP を発揮し、「スピリットの尊重」を中心においた VP を取り入れながら乗り越え、活動は今年 12 年目になります。

現在は、家庭、学校、福祉や地域活動などそれぞれの環境・場面の中で VP を取り入れながら、個々の活動や自らの実践が中心になっています。「雪の花」としては年 1 回恒例の「内なる美德を呼び起こす」WS 開催が主な活動になりますが、お互いを理解し尊重し合い、信頼からくる「ゆる～い」けれど「しっかり」としたつながりの中で、個々のあり方を認め合い、そしてここぞという時にはそれぞれの強み個性を活かしながら和をもってひとつになる「雪の花」。

「雪の花」は静かなる情熱で、スピリットを尊重し合う社会が世の中に染み込み、さざ波のように広がっていくよう活動することにコミットしています。

山田 裕美(2005 福井 ろみ・Romi)

* 寄稿募集 *

地域や日常でみつけた美德の実践、素敵な出来事、美德の仲間と作りたい企画などなど。
[タイトル] [お名前] [内容 500 字程度]を右の QR コードより受付フォーム(または HP の会員ページ)からご寄稿お待ちしております♪





質問コーナー始めました♪

Q1

52枚のカードのうち、何枚かのカードを無くしてしまいました。一部のカードだけを購入する方法はありますか？

ご質問ありがとうございます。これまでは方法がありませんでしたので、元から同梱されている2枚の白紙をご利用なさっている方もいらっしゃるでしょうね。編集部で意見交換したところ、経験談が出ましたのでご紹介します。

経験談の例) 自分で開くワークの参加者や出会った方にプレゼントするために1セット別に持っています。

失くした美德を補充したあと、出会う方へのプレゼントはいかがでしょうか？ デザインも鮮やかで、1枚でも読み応えがあり、気づきの多いカードですのでとても喜ばれますよ♪

ワーク開催は難しく思う方も、こんな種蒔きなら楽しめるのでは？

姿を消したカードが、美德を広げるチャンスをもたらしてくれたのかもしれない(笑)



同じ経験をお持ちのみなさま、良いアイデアがありましたらぜひお寄せください☆

当コーナーがよりTVPJを知る手がかりになれば嬉しいです。

なにか疑問が浮かんだら、HPの[お問合せ]メニューのFAQ(よくある質問)を集めたページも併せてご活用ください。

みなさまのご質問や経験談、アイデア共有、楽しみにお待ちしております(´▽`)/



理事会より

* このニュースレターは、9号より一般公開となりました♥ 会員には郵送も行います。今後も郵送をご希望の方はお知らせください。

* ホームページも少しずつ改良充実してまいります。(旧URLも再取得し自動転送を準備中)

* 総会資料は会員ページよりご覧いただけます。

* 会費納入先が、変わりました。

*** みずほ銀行 厚木支店 ***

普通預金口座 口座番号 1672483

口座名義 トクヒヴァーチャーズプロジェクトジャパン

※会費以外の納入は、内容をお知らせください

* 会員向けのお知らせは、メールリストで届きます。本 NPO の活動にご賛同いただける方はどなたでもご入会になれますのでご希望の方は HP トップページのボタンからご連絡ください。

今年も「プラザホテル浦和」を会場に FT 養成、それに続きスキルアップ TR が行われます。

○トレーナー: MF 市川美紀子 鈴木るみ子 森登志子

11/23~25 ファシリテーター養成 WS

○参加費: 55,000 円(認定料・マニュアル代・昼食代含む)
認定 FT の参加は 25,000 円

※別途宿泊費(4,830 円×2泊分)・食費(朝・夕食各2回)

○申込先: cassiopeia@gol.com (鈴木) / 11/8 〆切

11/26 スキルアップ・トレーニング

「継続可能なミニワークを考える」11/9 〆切

○参加費: 8,000 円(FT 養成 WS 参加者は割引あり)

○持ち物: テキスト・52 の美德カード・100 の内省カード

○申込先: i.mikiko-8888@softbank.ne.jp (市川)

※氏名・住所・携帯番号、前泊の有無を明記ください



◀ HP のボタンより詳細 PDF をご覧いただけます。MF からのメッセージも併せてご確認ください。



メールリスト、活用していますか？

本誌の発行や、TVPJ 会員限定の情報、連絡は会員専用メールリスト(ML)でお知らせしています。下記に会員名でご連絡ください。

tvpmembers@freeml.com 担当: 田口



VP 関連の催しは事務局へもご一報を♪

カレンダーへの掲載検討しますので、HP[会員ページ]内の黄色フォームに入力または、TVPJ 代表メール(本紙連絡先)宛の件名に「ホームページ担当」と明記してご連絡ください。