

TVPJ News

* 第 18 号 *

- * 1. コラム 理事長より
- も 2. 役員・運営メンバー紹介 / 令和2年度総会より
- く 3. 事業紹介☆
- じ 4. 会員のひろば1 「サッカーチームで実践」 / shiawase2020 参加報告
- 5. 会員のひろば2 「カラーセラピーとVP」 / 「兄弟姉妹で美徳の承認」
- * 6. 美徳のシェアリレー / 事務連絡 / 年間事業予定



地球の誕生に思いを馳せて

TVPJ 理事長 市川美紀子

TVPJ 会員の皆さま、いかがお過ごしですか？

今、世界中の人々が未曾有の出来事に心を痛めながらも、懸命に生きています。やるべきことと、できることをしっかり落とし込んで行動に移す、その行いです。そのような中でも、不安と恐れに飲み込まれてしまうような出来事が数を重ねています。人として、不安や恐れは当たり前起こることです。

しかしながら、飲み込まれてしまうと、いわゆるパニックを起こしてしまう場合もあります。それは、ストレス解消のための良い方法ではなく、自分の感情を整えきれずに物や人に当たってしまう破壊行為につながることも珍しくありません。

先進国と言われている日本ですが、その実、子どもの貧困は格差が大きい国でもあります。多くの家庭がテレビや冷蔵庫、自家用車を当たり前のようを持ち、便利すぎる生活に慣れてきていますので、それを基準に考えるとお金や物を『喪失』することに加え、死という最大の『喪失』と隣り合わせにいるかもしれない現状に堪えかねないのかもしれない。

その感情が最も弱い立場にある子どもや女性へのDVにつながっていることが、日々のオンライン相談で伺い知ることができます。

私たちは今、見えないウイルスと対峙していますが、心静めて物事を捉えた時、不安や恐れ以上に手に入ることはないでしょうか？

私は、昨日の大雨を見ながら、この美しい地球の誕生に思いが及びました。約 46 億年前に誕生した太陽系の中で、幾度となく繰り返された微惑星の衝突と合体によりマグマ状の地球が作られました。1,000°Cを超える地表面は長く降り続いた大雨も手伝って冷やされていき、生命の誕生に地球が準備を整えたのです。

ところが、人類はその地球に森林を伐採し、温暖化を招く結果をひき起こしました。砂漠化の拡大とともに酸素の供給源である森林は年々、姿を消しています。人間のエゴがもたらした代償はあまりにも大きすぎたと気づいた時には、もはや人間はその生活を変える術を失ってしまいました。

自然の一部である人間が、自然への畏敬の念や感謝の心を持つことなく生きていった時、人間が他のものに支配されることはごく自然の営みのように感じています。

自分の身に起こることには全てに意味があり、学びがあります。医療現場の最前線で、命がけで使命を果たしている方々を始め、心あるアーティストやスポーツ選手等が皆を元気に、

裏面につづく→

右上につづく↗

>>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 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、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 事業内容紹介

「52の美德 教育プログラム」の研究と実践を目的とした第2号事業からマスターファシリテーターが講師となり開催する企画を3つご案内します。今年度はオンライン参加可能な企画もあります。VPファシリテーターの定期的なブラッシュアップにも積極的にお役立てください。ご参加お待ちしております♥

TVPJ スキルアップ&メンタリング(オンライン開催)

本事業は、ファシリテーターとして VP への理解を深めるとともに、自他のスピリットを尊重することにフォーカスし、内的な成長を促進することを願い、開催しています。

今回は『境界線(バウンダリー)』と『100の内省カード』を題材に、『私』づくりについて取り組みます。2日間のうち、いずれかご希望の日を選んでご参加ください。定員になり次第、締め切らせていただきます。

日 程 令和2年 6月27日(土)または 6月28日(日)
 時 間 いずれも 10:00~12:00 / 13:30~15:30
 募集人数 ファシリテーターを対象に各日6名
 参加費 5,000円
 トレーナー マスターファシリテーター(市川美紀子、鈴木るみ子)
 問合せ・申込先 HP表紙のボタンから (受付担当:市川美紀子)



ファシリテーター養成ワークショップ

昨年度は中止となり、涙を呑んだ方もいらっしゃいました。

今年度は11月1日(日)12:00~11月3日(火)17:00に川崎生涯研修センターで開催することを計画しておりましたが、健康面に関する今後の国の動向により、延期を余儀なくされることが予想されます。開催の目途がたちましたら、改めてお知らせいたします。開催の暁には皆さんで集いましょう。

ヴァーチャーズ・リトリート

皆さまの健康、安全面を最優先させ、感染拡大の収束が確認された時点で開催いたします。現時点での開催予定をお知らせいたします。

日 時 令和3年2月12日(金) 15:00 ~ 14日(日)14:00
 場 所 リトリートセンター いのちの森「水輪」
 募集人数 会員及び一般の方 12名
 参加費 会員39,000円 / 一般の方45,000円
 ファシリテーター マスターファシリテーター(市川美紀子、鈴木るみ子)
 問合せ申込先 HP表紙のボタンから (受付担当:市川美紀子)



会員のひろば1

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。



少年サッカーチームで実践♡

私は神奈川県伊勢原市で伊勢原 FC フォレストという幼児から中学生 130 人が在籍しているサッカーチームを運営しております。

私は平成 26 年にファシリテーターとなりましたが、当時から今も変わらずサッカーを通して美德を伝えることを活動のメインとして行ってきました。

私の使命の一つは、子どもたちが自分で自分の道を切り開き立派な社会人となることです。また、将来幸せな人生を歩んでいってほしいということです。そのためのツールとしてサッカーがあり、一人ひとりの美德を承認し、自己肯定感を高め、どんな世の中になっても生き抜いてほしい！というフィロソフィーがあります。

そして私の考え方はさらに進化しています。それは子どもが変わるためにはまずは大人が変わることだと確信するようになりました。最初は自分がいかにサッカーコーチとしてスキルアップするかを考えて、ヴァーチャーズはもちろん様々な心理学やコーチングを学びました。

しかしこの学びを本当に伝えなければならないのは、子育てで大変な思いをしているお母さん方だと気が付きました。ヴァーチャーズカードに書かれている美德を元にお母さん方にねぎらいの言葉をかけると大変喜ばれます。お母さんが満たされ心に余裕ができるようになると、子どもが劇的に成長するのです。



コロナで大変な時代となりましたが、今こそ美德に目覚めて自分も地球も癒すことが求められている気がしています。未来を担う子どもたちの教育、そして親御さんへのアプローチをヴァーチャーズと共にこれからも続けていきます。

【子育て講座】

https://peraichi.com/landing_pages/view/tetsuichiba

一場 哲宏 (2014 春 神奈川 てっちゃん)



『shiawase2020』 オンライン参加報告

3月20日、『shiawase2020』にTVPJ有志メンバーで参加しました！このイベントは、2017年から毎年、国際幸福デーに開催されており、幸福学、ポジティブ心理学、マインドフルネス、コーチング、幸せな経営など、「幸せ」に関する様々な講演やワークショップを通じて、幸せな社会のデザインについて考えるというものです。私は以前からTVPJこそ参加するにふさわしいと感じていたところ、りゅうさんとゆきちゃんの創造性と情熱により、今年、ついに実現したのです！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、オンライン開催となった今大会でしたが、参加者は2000人を超える大変な盛況ぶりでした。

ハッピーファーストの精神に基づき、「幸せ」に関する数多くのワークショップが開催される中、私たちは、「輝け、心のダイヤモンド～幸せはわたしの心の中にある～」と題し、オンライン開催でありながら、参加型・対話型のワークショップにチャレンジしました。

本会会員のみほり一ぬさん、satokoさんをはじめ、計5人の方がご参加くださり（電波の具合が悪く途中退席された方等を含みます）、自己紹介、承認の練習、そして「私を象徴する美德」についてシェアしていただきました。もちろん、シェアしてくださったことへのたくさんの承認も。

80分という限られた時間でしたが、オンラインとは思えない一体感、安心感、そして承認の喜びを分かち合うことができました。同時に、インターネットを介したワークショップの可能性を大いに感じられた一日でもありました。

安河内 佳乃 (2014 春 福岡 よっしー)

会員のひろば 2



カラーセラピーとVP

2006年にファシリテーターになり、仲間とWSの開催、主宰のカラーセラピーとアートの教室で、子育て中のお母様とミニWSを行ってきました。

現在、美徳の活動から離れているので、原稿の依頼に戸惑いましたが、依頼と同時に、カラーセラピーの企画書を作る機会があり、改めて、カラーセラピーのWSの基礎がVPにあると感じました。

カラーセラピーは色を塗り、塗った色の特徴から心身の有り様を知り、癒します。色の特徴は美徳の言葉と同じで、例えば赤は、積極的、情熱、勇気を示し、多用すれば、攻撃的、不満、怒り等、負の方向に働きます。セラピーの場作りにTRUST、セラピストの心構えには、5つの戦略を活用しています。

子ども教室は、孫に接するほど年齢差があるので、気転や理解の美徳を大切にしています。

生活面では、両親、夫の母を見送り、相続の問題発生、家の建て替えが重なりました。折に触れ支えになったのが「人生の川」のワークでした。

数年後「人生の川」を描いた時、この美徳によって今があります！と、言えるように動き、後は、無執着でいけば最善になる。と、美徳のWSで体験していたので、関係する全てを信頼できました。

今は、想像以上に、穏やかな川の流れです。美徳と過ごした14年を振り返り、内省する機会をいただきました。

ありがとうございます。

田村陽子(2006 東京都 ヨーコちゃん)

FTの活動紹介をしているこのコーナーですが、WS参加者から届いたシェアをご紹介します♪
素敵なお寄稿ありがとうございます♥



兄弟姉妹で美徳の承認

兄たち80、79、72、姉たち69、64、そして私62歳の6人兄弟姉妹は6人揃って、昨年7月に初めて旅行に行きました。その中で、美徳の承認を行いました。

年をとっている兄や姉たちも素直に柔軟性の美徳を発揮し、末の妹の企画提案を受け入れてくれました。承認カードへの記入も初めてなので、52の美徳の一覧表を見ながら、一人が5人分のカードを記入するのにとても時間がかかりました。その後、美徳の承認を長兄から順々に、一人一人がカードを読み上げ、そのカードの手渡しを照れながらもやってくれました。そして、兄姉たちは笑顔で美徳の承認を受けられました。

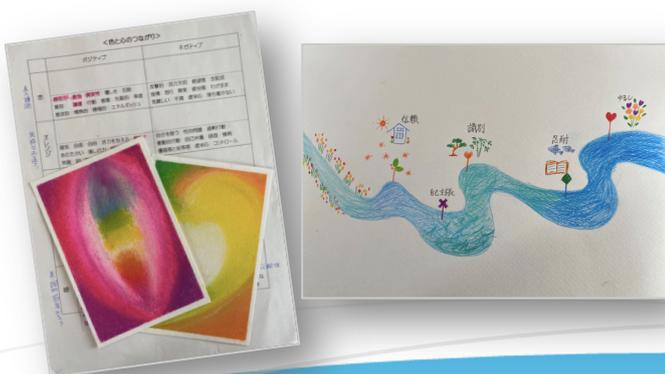
実は、3番目の兄は親族の中で異端児扱いされていて、兄自身も少し卑屈になっているように私は感じていて、心を痛めていました。しかし、この美徳の承認で、兄たちや姉たちもちゃんと3番目の兄を認めていることが分かり、私はすごく嬉しかったし、兄にそれぞれの気持ちが伝えられたことは、本当に良かったと思いました。3番目の兄もとても嬉しく思ってくれたと思うし、とても穏やかな表情で家路へと向かいました。

兄たち姉たちが一生懸命考えだした美徳が、とても温かく皆の心にしみ込んでいくように感じ、とても素敵な時間を兄弟姉妹で共有することができました。

そして、8月には義理の姉さんたちを交えての旅行でも、再び行いました。結婚50年の兄たちは自分の妻に対し、そして兄弟の嫁さんたちに対して美徳の承認をしました。勿論、一緒に行った姉も私も義姉たちに長年の感謝を含めて、美徳の承認をさせていただきました。こちらは、皆、涙・涙・・・の美徳承認になりました。

やはり、心温まる素敵な旅の思い出になりました。

松尾末由美 (神奈川 まゆみ)





美德のシェアリレー vol.005

このコーナーでは、日常でピックアップした気づきをリレー形式でシェアいただきます。やっちゃんからバトンは関東へ♥千葉県のように、カード紹介の素敵な写真もありがとうございます(´▽`)ﾉ

ゴールデンウィーク初日にピックアップしたカードは…『やすらぎ』

世の中全体が例年とは違う過ごし方を求められた今年のGW。私の場合、今年は十数年ぶりに仕事ではなく家族と家で過ごすことに。そんなGWの初日に「内省のカード」を使ってピックアップしてみたら、選ばれたのは「やすらぎ」の美德。

カード冒頭には「やすらぎとは内なる静けさであり、落ち着いた心です」、中段には「焦りを手放します。優雅なペースを保ち、性急に物事を対処しようとせず、やるべきことの多さに圧倒されることを許しません」と書かれている…なぜカードはいつも私の行動・心理を見抜いているのか(笑)。実際、休日でも主婦のタスクは変わらないものですが(笑)、イライラしても減りませんし、第一、家族も私も楽しくない、ですよ。

また、文末の「怖れによる分断よりも、やすらぎがもたらす和を選択します」、この言葉で「やすらぎ」が「人と人との繋がりを育む」ことに気づきました。ピックアップよかった美德のカード、いつも感謝です！

佐山曜子 (2014 秋 千葉 ようちゃん)



バトンは次回、少し西へ折り返して埼玉県の内田千鶴さんへ☆多ちづるちゃん、日ごろのカード・ピックアップによる気づき、感じたことなどご寄稿よろしくお願ひします♪(400字以内)

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。

*会員のみなさまには、会費納入のお願いを同封して郵送します。お振込み時には当年度会費納入(1年分)以外は、会費と修了証の別を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

トビ 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 問合せフォームまたは、本ページ右下にある【連絡先 E-mail】宛、件名に「美德新聞」とご明記の上、送信ください。

令和2年度年間事業予定

月	日時・場所	事業名	備考
5	17(土) 10~12時	TVPJ総会	オンライン
	下旬	ニュースレター発行	
6	27(土) または 28(日) 10時~15時半	スキルアップトレーニング (含むメンタリング)	オンライン
7			
8	中~下旬	VP体験会	オンライン
9	下旬	ニュースレター発行	
10			
11	1(日)12時~3(火)17時 川崎生涯研修センター (神奈川県川崎市)	ファシリテーター養成	延期も視野
12	初旬・会場未定	VP体験会(第1号事業)	開催形式未定
1	下旬	ニュースレター発行	
2	12(金)~14(日) リトリートセンター水輪 (長野県長野市)	リトリート	場合により オンラインも 検討
3	中~下旬 都内イベント参加開催 (shiwaseシボジウム)	VP体験会	オンライン

※オンライン：Zoomによるネットワーク開催予定



会員専用メルマガジン

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。アドレス更新などは、件名に「メルマガ担当」と明記の上、代表 E-mail 宛ご一報ください。(担当：田口)

* 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♪

