

TVPJ News 37

- * 1. コラム 理事長より
- も 2. リトリート・VP 入門 WS の報告
- く 3. FT 養成 WS お知らせ
- 4. VP 交流会 お知らせ
- じ 5. 会員のひろば
- * 6. 美徳のシェアリレー@東京 / 事務連絡 / お知らせ



『清々しきかな「座辺師友」の心』

TVPJ 理事長 市川美紀子

今年も酷暑の夏になることは覚悟していましたが、この夏に震災や水災に見舞われるとは誰が想像したでしょうか。

熊本県、千葉県をはじめ各地で被災された皆さまにお見舞いを申し上げます。

そして、皆さまの安全と心の平安を一日も早く取り戻すことができますよう、お祈り申し上げます。

「災害は忘れた頃にやって来る」と、頭の片隅にはあるものの、それを現実のものとして認めたくないという脳の働きがあります。ですから、日頃から備えなく暮らしている私です。熊本で起きた地震のように大規模なものだったなら、身一つで避難するしかできないのではないかと思いますのです。

備えなしとは言いましたが、一つだけありました。

寝床のそばに靴を置いています。足の裏を怪我してしまっては、避難どころではありません。最小限の備えです。

志半ばで命を落とされた方がいらっしゃる中、命を紡いでいる一人として志を持続させてきた要因は、人との関り、環境との関り、社会との関りに支えられてきたからでしょう。

私にとって師となる人も反面教師となる人もありました。環境も然りです。

私の成長にはそのどちらも必要だったのです。

一つ、社会的に恵まれたことと言えば、友人はもとより、職場や地域との関係が私を育ててくれたことは間違いありません。

何かにつけ未熟であった 20 代の頃は、勢いはありましたが総体的な豊かさとは少し距離があったように思います。あれから半世紀近くも過ぎて

きたのですから、少しは成長したかと思えます。「あれも足りない、これも足りない、もっともっともっとー」という感覚から遠ざかっているように感じます。

魯山人は、自分の成長には優れた人やものに囲まれて暮らしていると、おのずとそのことが身に付くと言っています。つまり、周りのすべてが師であり友であるということなのでしょう。

そうやって考えると、孤独ではなくなりますね。孤独と言うのは、何かに対して多くを求めた先にある感情です。

ある人の存在を感じ、あるモノに愛着を感じた時、人の心は裕福になります。

私は、魯山人の言う優れた人やものという表現から、社会的地位とか経済力、それに付随する高価な物をイメージすることはありません。

人として魅力的な方たちとご縁をいただき、大いに刺激を受けてきました。そして、生活の中に在るものには、質素なものでも大切に扱うことから得られる愛着と心の平安を体験してきました。人にしろものにしろ、こちらの出方ひとつでその対象との関係性は変わってきます。

魯山人の素材を見極める目、その素材を活かす技術はアートそのもので、目に映る表面的な美しさではないと聞いたことがあります。魯山人を味わった人にしか味わえない味わいなのですね。

そう、人間にしか為し得ないことです。

祈りと喜びと感謝とともに・・・





リトリート～「自分自身を生きる」プログラム

TVPJ としては久々の開催となったリトリートは、湯河原リトリートセンター「ご縁の杜」で 3 日間（5/10～12）を過ごしました。湯河原の地は、その昔、置き屋（芸者や舞子が所属し生活する場）が立ち並ぶ温泉町でした。時代の流れとともにその姿は影を潜めましたが、芸者の仕事場としての旅館や料亭は幾分残っています。「ご縁の杜」も以前は料亭でした。その建物が外見からは想像もつかないリトリートセンターに生まれ変わったのは 2016 年でした。

最近の宿泊施設は、「便利さや快適さ」が大前提であり、その上にプラスアルファがあるわけです。「ご縁の杜」はくねくね曲がりの廊下や狭めの階段、段差もあります。ところが、自然の木をふんだんに使っていて、この先には何があるのだろうか？と好奇心を掻き立てられる作りになっています。味があるのです。そう、味です。リトリート向けの食事にも感動したのでした。「野菜をこんなに美味しくいただけるのだ」と、目からうろこでした。こうした中では、私たちの脳は喜ぶことが多くなってきて、リトリートも促進されたのではないかと思います。



自分自身とゆっくり向き合う場を得ることは簡単なことではありません。

リトリートのねらいは自分と向き合い、心と体をリラックスさせるために、心地よく体を動かし、体に良いものを食し、ゆったりと過ごす、非日常を体験する旅をすることです。そのことが十分にいきわたった 3 日間でした。良い場所で良い食事と良い仲間と。祈りと喜びと感謝とともに



2026VP 入門ワークショップ 6/6,20,27

昨年に続き TVPJ 主催 VP 入門 WS を Zoom で開催いたしました。新規の方 2 名に加えて、ファシリテーター（FT）が 2 名参加されました。入門 WS（内なる美徳を呼び起こす WS）は、次のような構成になっています。

1. イントロ
2. 第 1 戦略「美徳の言語を話す」
3. 第 2 戦略「教えるのに最適な瞬間を認識する」
4. 第 3 戦略「明確な境界線を設定する」
5. 第 4 戦略「スピリットを尊重する」
6. 第 5 戦略「スピリチュアルな同伴の技術を提供する」
7. スキット



紙面では 1、2、6 について、留意点をお伝えします。

○イントロ

ヴァーチャーズ・プロジェクトの概観や共感チェックについては、当日の資料やマニュアルにも記載されています。活字を平坦に読み上げるだけでなく、FT 自身の言葉でポイントを押さえながら伝えることを、日頃行っているミニワークショップ等で慣れておくことをお勧めします。

○第 1 戦略「美徳の言語を話す」

第 1 戦略は、全ての戦略の基礎となるものです。テキスト等に書かれている言葉の意味をしっかりと理解し、解釈することが大切です。第 2 戦略以降に生きていきます。そして、このセッションで行う「コップの水」の実演については、目的とすることがブレないように実施しましょう。

○第 5 戦略「スピリチュアルな同伴の技術を提供する」

このセッションでは 7 段階のプロセスを参加者に体験していただくものです。FT の構えとしては、耳と心を傾けて聴くことによって、感覚的なことに気づくことを重ねていただきたいと思います。FT のための「スキルアップ&メンタリング」では、各戦略を参加者に分かりやすく伝えるためのファシリテーションとワークや実演について、トレーニングを行なっています。ご参加をお待ちしています。



2026 ファシリテーター養成ワークショップのご案内

NPO 法人ヴァーチャーズ・プロジェクト・ジャパンが認定する『ファシリテーター』は国際的な基準の資格です。私たちは、国も人種も文化も越えて、人としての最善の資質であるヴァーチャー（美德）に焦点を合わせ、育み合いながら、人格の文化を築き上げていくことを目指します。

いつの時代もどこかで暴力や戦争があり、私たち人類はまだ平和と調和を実現することができずにいます。更には自分自身をネグレクトする若者が増えている事実からも目を逸らせません。

このように人間関係が希薄になる一方で、私たちは孤独には耐えがたいことを思い知り、あたたかい愛を求め続けています。

政治的な働きかけや主張を行うような方法もありますが、本当の変化は、他者や政治への期待からではなく、一人ひとりの心の変容と成長から起きるというヴァーチャーズ・プロジェクトに共感していただけたら、ぜひ活躍していただきたいです。

このコースでは、ファシリテーターとしての基本的な力を身につけるために、いろいろな美德を発揮しながら自らの意志と自発性を最大限に活用していきます。協力しながら仲間とともに充実した空間を創り出すこととなります。心に残る3日間となることでしょう。創造力を発揮して楽しみながら、ヴァーチャーズ・プロジェクトをご自分のものとし、ファシリテーターの資格を得ることのできるチャンスです！

○日 時 : 2026年11月28日（土）～ 30日（月）2泊3日（宿泊または通い）

28日9時30分 受付 10時開始 ～ 30日17時 終了予定

○場 所 : BumB 東京スポーツ文化館
最寄り駅：新木場（JR 京葉線・武蔵野線、東京メトロ有楽町、りんかい線）

○トレーナー : 市川 美紀子（マスターファシリテーター）
内田 千鶴 （アシスタントファシリテーター）

○受講料 : ワークショップ代 60,000 円
（会場費、資料・マニュアル代、認定料を含む。 宿泊・食事代は別途）
＊ファシリテーターの参加費は、30,000 円になります





VP 交流会を開催します

今年度は、会員の皆さまが気軽につながり、日頃の活動や実践について語り合い、互いの経験やアイデアを分かち合う「VP 交流会」をオンラインで開催します。「最近、こんなことをしています」「VP をこんなふうに活用しています」「活動をしていて、こんなことで困っています」「こんなことをやってみたいけれど、どうしたら実現できるだろう？」そんな日頃の思いや疑問を持ち寄り、会員同士で一緒に考えてみませんか？参加者の皆さまには事前にアンケートをお願いし、関心のあるテーマをもとにグループ分けを行う予定です。ただし、参加人数によっては、全体での話し合いとなる可能性もございますので、ご了承ください。

会の最後には、全員で気づきや学びを分かち合う時間も予定しています。「話を聴いてもらいたい」「誰かの経験を聞いてみたい」「活動のヒントがほしい」「同じ思いを持つ仲間とつながりたい」そんな皆さまのご参加をお待ちしています。

VP 交流会を通じて、それぞれの地域で活動する仲間がオンラインでつながり、新しい出会いや次の一歩につながる時間をご一緒しましょう。

- ・日 時 2026 年 10 月 25 日（日）13 時～15 時
- ・開催方法 オンライン（Zoom）
- ・参 加 費 無料
- ・対 象 NPO 法人ヴァーチャーズ・プロジェクト・ジャパン会員
- ・お申込みに係る詳細は、メルマガにてご案内します。

交流会各テーマ(予定)

- 1.VP の活用について
仕事や日常生活の中で、VP をどのように活用しているか知りたい。
- 2.ミニワークなどの開催について
VP を伝える場やミニワークを開催するために、どんな方法や工夫ができるか知りたい。
- 3.自己成長のための活用について
VP への理解を深めたり、自分自身の成長につなげたりするために、どんな実践をしているか知りたい。
- 4.その他



編集部員 募集中！

前号でもお知らせいたしました、美德新聞の紙面を一緒に作ってくださる方を引き続き募集しております。詳しくは前号をご覧ください。募集している編集部員は以下の 2 名です。

- ・ご寄稿者様との橋渡しをしていただく「連絡係」
- ・誤字脱字レイアウトなどの確認をしていただく「校正係」

また、会員のシェア広場へのご寄稿も随時お待ちしております。こちらはホームページの会員ページ【寄稿フォーム】からご寄稿ください。文字数は 700 字程度です。皆様の VP に関する体験をぜひお聞かせください！



リトリート

「天恵のペースで生きる」とは

年度末の仕事に追われていた私にとってリトリートという言葉はとても魅力的で、予定も未定の中でしたが、申し込んでしまいました。場所は、湯河原のご縁の杜（心と体を整えるためのリトリート宿泊施設）です。

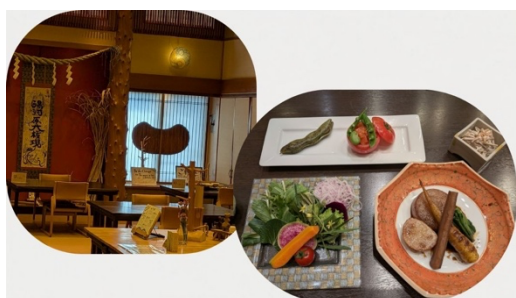
家から湯河原までの道のりも非日常へと運んでくれた気がします。

リトリートは 4 つのプログラムで構成されていて、どれも素晴らしい体験となりましたが、私はなかでも「あなた自身のペースを作る」セッションで自分がどれだけ日々追われているかに気づくことが出来ました。疲れる前に休む…疲れたと感じてもやらなければいけないと勝手に自分で思い込んでいることに追われる日々を冷静に振り返る時間となりました。本当に私がやらなければいけないことなのか、休むことでより効率的にできるのでは…など話をしているうちに境界線があやふやとなっていたことにもハッとしました。天恵のペースへと生活のペースを変えていくために、改めて境界線を意識し、先に休憩の時間を決めることにしようと思うことが出来ました。

3 日目には持続可能な生活を計画することで、人生をだらだらと反射的に生きるのではなく、最も情熱を持って喜びを見いだすことがなんなのか考える時間もあり、今後をさらに深く意識出来ました。健康のための 10 のルールの中にも【やすらぎ】【節度】の美德があり私も意識するべき美德と感じています。

ご縁の杜での 3 日間で、体も（体に優しいヴィーガン料理で、野菜だけでも十分な満足感でした）心も満たされ申し込んだ自分をほめてあげたいと思います。素敵な時間をありがとうございました。

添田 純子(2018 年 東京都 じゅんちゃん)



ピアメンタリングに参加して

ピアメンタリングという言葉をざっくりしか理解してなかったけれど、開催の情報をいただいた時には、どんな方々とどんな時間が過ごせるのだろうというワクワク感で参加させていただきました。

特にトピックが決まっているわけでもなく進行役が決まっているわけでもなく、それぞれの環境を過ごされている中で、気になっていることや聴いてみたいことなどを自由にシェアしている場所でした。

初回は探り探りな部分もありましたが、その皆さんとのシェアの時間の中で私自身大きな気づきを得ました。

私は普段息子向き合うときに息子にカードピックをしてもらって息子の中にある美德の承認や修正をやってきましたが、参加者の話を聞いているうちに、自分自身の美德の承認をすっかり忘れていたこと。人を承認することよりもまずは自分自身の承認が軸であるのに、昔から苦手である【自分に優しくすること】が今の私にとっても大事ということに気が付けて、その日はまるでカウンセリングを受けたような充実感を得ることが出来ました。

よく頑張っている私の頭を仲間が撫でてくれているような感覚を得て、そして自分でも”いいこいいこ”してあげられました。

ありのままの自分を開示することで得られるものはほんとに大きいと感じました。

2 回目・3 回目と回を重ねるごとに、時に誰かのチャレンジを心から応援して協力したいと応援団になってみたり、時に自分のつまづきをスルっとほどもてもらえたり、お互いがとても大切な仲間であるということを実感できました。

普段の生活の中では得難いとっても貴重な時間だなと感じています。

興味がある方ぜひわくわくと共に参加してみてください♪

釘秀 路望(2021 年 神奈川県 ろみちゃん)



美德のシェアリレー vol.024

『勇気・Dear me』『勇気』私は2010年、ファシリテーター養成講座を修了。その時、自分宛にこんな手紙を書きました。

«「Dear me」これから先、折に触れ現れてくるかもしれない、「恐れ」を、「喜び」や「勇気」に変える時、お供をしてください。生きとし生けるもの全てに、「光」と「愛」が在るように、自らの「喜び」を持って「奉仕」することを体験させてくださることに感謝します。»

10年以上という時間が経過して、美德の言葉が持つ、何者にも侵害されない美しさ・強さが、この想いを涵養させ、更に美しく大きく成長させ続けています。「美德の言葉」は、そんな風に「人としての美しさ・強さ」を目覚めさせてくれる不変の真理そのものです。私はこれからも、美德の言葉のプログラム、美德のミニワークや、心理学講座、個人セッションなどとともに、会社経営にも、家族の中でも、日々の中で、自分も他人も、喜びとともに美德を輝かせる機会を創作し続けていきます。

森永 富美子(2011年 東京都 ふみちゃん)



パト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



*会員みなさま、令和8年度の会費納入のご協力をお願いします。お振込の時には当年度会費納入(1年分:5,000円/個人会員)、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

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もって代えさせていただきます。本 NPO の活動にご賛同いただける方のご入会、大歓迎です。HP 表紙のボタンからご連絡ください。

編集後記

編集会議で「季節によってテーマカラーを変えてみるのはどう?」という新たな提案が出まして、今号はこれまでのブルーからオレンジにしています。色が変わると雰囲気も変わりますね。「これはこういうもの」という固定概念を外した先に新しい世界が見えてきます。小さな変化ですが、お楽しみくださると嬉しいです。(編集部:飯島)



後期の TVPJ の事業について

今号が発行される頃にはスキルアップ&メンタリング Vol.2 が開催され、残すところ11月7日(土) ZOOMと12月6日(日)対面で開催されるスキルアップ&メンタリング Vol.3 のみとなります。まだご参加されていない方はぜひご参加ください。

また FT 養成 WS も申し込み受付中です。再受講も大歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしています。

年明けには VP 体験会の開催も予定しています。

日時等決まりましたら、毎月の会員メルマガでお知らせいたしますので、メルマガもご覧ください。

*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:田中)

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♪

