

TVPJ News 34

- * 1. コラム 理事長より
- も 2. 入門WSの報告
- く 3. FT 養成 WS などのお知らせ
- 4. その他事業紹介
- 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



『際を極める』

「際際」という日本料理店を知ったのは2ヵ月ほど前のことです。同じ漢字が2つ並んでいると中国料理店のように思いがちですが、創作和食を楽しむことができるお店です。この屋号から「際を極める」という言葉を思い出しました。

宇宙は秩序で成り立っていると言われます。この地球上に住む生き物、特に人間社会においては、秩序あるものは放っておくと、無秩序に向かうと言います。水のように低きに流れる様が想像されます。では「放っておく」とはどういう意味を持つのでしょうか。8月9日(土)、23日(土)に、ヴァーチャーズ・プロジェクト・ジャパンに加入しているファシリテーターを対象としたスキルアップ&メンタリング Vol.1 を開催いたしました。1回目はZoom開催でしたが、2回目は新木場にあるBumB東京スポーツ文化館にご縁をいただき、贅沢すぎる環境の中で丸一日を満喫いたしました。

今回のメインとなるものは「承認」と「明確な境界線」についてでした。承認については「褒める」と混同されることがありますが、両者の違いは明確です。前者は、相手の行動の中で発揮されている美徳(人としての良さ)に焦点を当て、そのことを具体的に分かりやすく伝えることです。そして、後者は、抽象的な表現で相手を良い気持ちにさせることや、逆に相手の歓心を買おうとする時に手軽な言葉を投げかけるやり方です。(例えば、良い子ね。素晴らしいね。良くやってくれたよ。etc.)

他者に向ける承認は、気づき(望ましい行動)を促すことに繋がります。他にも相手の内発的なモチベーションを喚起したり、双方の自律した成長(人格の文化を築く)と良い人間関係をもたらすなど、承認においては、その目的にかなった結果が得られます。「褒める」ことでは得られないことです。

そして「明確な境界線」についてのフリートーク

つづく

TVPJ 理事長 市川美紀子

では、参加された皆さまの知見と感覚とが築き上げたものに触れることができました。それは、曖昧さが生む危険性と無秩序についてです。

自他の境界線が曖昧になると、先に述べたとおり、相手が望むように「褒める」という行動に出てしまうかもしれません。または、常に相手の顔色を窺いながらそれが自身の選択でもあるかのように、物事を運んでしまうかもしれません。

私は私、あなたはあなた・・・この公私の区別は、精神的にも身体的にも健康であるための不可欠な安全装置と言えるでしょう。意識しなければ、どんなことも曖昧になり、秩序を欠いてしまうということです。その結果、人との関係性において境界線が曖昧になってしまうと、自分の事も他者の事も守れなくなってしまう状況になることは必然です。

フリートークで語られた内容の全てをお伝えすることはできませんが、ファシリテーターとして携える心の構えについても言及されました。それは、「自身の思考や身についている知識等について、曖昧なものではなく明瞭であったなら、自身の言葉に力がみなぎるだろう」というものでした。

曖昧なものはやがて「エントロピー(無秩序の度合い)増大」につながることが想像に難くありません。

さて、際を極めるとは・・・物事の限界に挑む、物事が互いに接したり出会ったりする状況を推進する、立場の範囲を明確にする、二つのものが接する場所(空間)を明確にする等、いくつかのことが浮かんできます。その先には、納得のいく最高の思いや「美しさ」が見えたり感じられたりするかもしれません。ファシリテーターが開催するワークショップにも通じるものではないでしょうか。

祈りと喜びと感謝とともに・・・



TVPJ 初の VP 入門ワークショップを Zoom で開催

会員の皆さまからのご要望を踏まえ「内なる美德を呼び起こす WS」を計画し、開催いたしました。

新規の受講者をお迎えすることに加え、これから入門 WS を開催してみようと考えている方にとっては、実際の場に受講者として臨みながら、ファシリテーター（FT）の在り方と WS の運び方を学んでいただくものです。

初参加の方には、5 つの戦略を 3 日間（15 時間）で受けていただいたわけですが、一つ一つの戦略が意味することや、そこに込められたものを 1 回の WS 参加で理解し、親しむことは大変な事です。ですから「入門」なのです。

ヴァーチャーズ・プロジェクトの入り口に立った田中さん。

お話の中心は日々、接している子どもたちであり、スタッフであり、人を大切にしている様子を言葉の端々からうかがい知ることができました。腑に落ちないことはその都度確認なさり、人の育ちのために本気で VP を活用なさる覚悟が伝わってきました。

「鉄は熱いうちに打て」とはご自身へのエールです。

今の熱い気持ちを維持していくためには、ご自分へのチャンスをしっかりキャッチして VP とお付き合いください。

参加された FT の皆様にはこの体験を活かして、TVPJ が主催する WS に FT として関わっていただくことも視野に入れています。

Zoom での開催ですので、どなたにとってもチャンスです。

スキルアップ&メンタリングと併せて、ブラッシュアップを楽しみましょう。



参加者様よりご感想

【美德】に出逢えて思うこと

初めてヴァーチャーズのワークショップに参加したのは、ほんの 2、3 年前のこと。

その時思ったのが、このプロジェクトに多くの子どもたちが関われるようになれば、子ども達の自尊心を呼び戻すことができるということ。

福岡の少年院で用いられていることも知り、とても納得したことを覚えている。自分が思ってもいなかった美德の承認を受けるのは、たぶん体験した人たち全員が、嬉しくもあり、ビックリすることでもあろうと思う。

子ども達なら、尚更のことであろう。多くの人たちが、自分の中に眠っている美德を呼び覚まし、【美德のことば】を話すようになれば、いじめや、戦争などなくなるであろう。

世界中の学校や会社また、至る所で、ヴァーチャーズが広まることを願っている。また、広める側の 1 人になりたいと思う。まずは自分が【美德のことば】をいつも話せるようになろう。

そして、私にこのとても素敵な教えを伝えてくださった たまちゃんに感謝です。



田中美智子（佐賀県 みっちゃん）



ファシリテーターのためのスキルアップ&メンタリング (S&M)



Vol.2

スピリットに基づいて自分の内面と向き合い、気づきを勇気をもって受け入れ、癒しと統合を経てより寛容で寛大な資質を育みます。同時に自分自身をコントロールする力を高め、本質的なスキルアップを目指します。

○日 時 2025 年 9 月 13 日 (土) 終了、10 月 18 日 (土) 9:30~15:30 Zoom
11 月 8 日 (土) 10:00~16:00 対面

Vol.3

対話の場で大切な『聴く姿勢』と、会話の丁寧な積み重ねを行う『リフレクティング・トーク』を実践的に体験します。

○日 時 2025 年 11 月 29 日 (土)、12 月 14 日 (日) 9:30~15:30 Zoom
2026 年 1 月 17 日 (土) 10:00~16:00 対面

○受講料 各回 6,000 円 (年度内 2 回目以降の参加は割引の対象となります)

※何れも『内なる美徳を呼び起こす WS』やミニワークショップの開催において、理論的にも WS の在り方についても役立つ内容です。



TVPJ 主催 ファシリテーター養成ワークショップ



ヴァーチャーズ・プロジェクトの 5 つの戦略について理解を深め、『内なる美徳を呼び起こすワークショップ』を開催できるファシリテーターを育てます。

既にファシリテーターの方もブラッシュアップにご参加ください。

○日 時 2025 年 11 月 22 日 (土) 受付 9:00 / 9:20~11 月 24 日 (月祝日) 17:00
○場 所 BumB 東京スポーツ文化館 (東京都江東区夢の島 2-1-3)
○受講料 60,000 円 (マニュアル代を含む) ※ファシリテーター: 30,000 円
○申込期間 7 月 21 日 (月) ~10 月 13 日 (月)

※遠方からご参加の方は、各自で宿泊先のお手配をお願いいたします。
※通いでの参加も可能です。

詳細は QR コードからどうぞ



各ワークショップの申込み/問合せ先: *HP the-virtues-project-japan.org

※お申込みをいただきましたら、振込先と Zoom、会場をご案内いたします。

【TVPJ ファシリテーターの資格更新について】

年度初めの配布物に「TVPJ ファシリテーターの位置づけとマニュアルの取り扱いについて」を同封いたしました。ご覧ください。



VP 体験会のお知らせ

10月5日(日)9:30～は

VP 体験会に！

みなさま、こんにちは。

今年度第1回目のVP体験会です。Zoomで行います。

私たちの心は色とりどりの花が咲く庭のようなもので、自分の良さに磨きをかけるというのは、ここに咲く(美德の)花をその種から育てるのに似ているかもしれない・・・この体験会の企画担当者は、そんなふうにイメージしてみました。

みなさまも、かつて内なる美德を呼びこすWSに参加された際に「美德を涵養する」という言葉を耳にされたことと思います。

また、VPを学ぶテキスト「52の美德教育プログラム」の「親切」のページにあるシック・ナト・ハンの名言「レタスを植えたけれどよく育たなかった場合～」を心に刻んでいる方もいらっしゃることでしょ

う。今回の体験はゆっくりと時間をかけながら自分自身を世話して内なる美德を磨き(涵養ですね)、自分自身に違いを生み出す。初めてVPと出会う方がその入り口に立って第一歩を踏み出せるような、ところを耕すじかんになるように準備を進めています。

みなさまの周りの「ぜひこの人に！」と思う方々にお声掛けいただき、ご一緒しましょう！

お申し込みは、TVPJ ホームページまたはQRコードからどうぞ。

また、第2回目の体験会は、来年1月に東京近辺の会場に集合して実施します。

年の初めの楽しいひと時です。こちらも楽しみにしててください。



今年度の元気アップミーティング は新しいスタイルで♪

今年度の元気アップミーティングは、これまでの「発表者による実践報告形式」から趣向を変えて、インタビュー形式で行います。イメージは、あのテレビの長寿番組「〇〇の部屋」！

会場は東京の渋谷に加えて、佐賀市内にサテライト会場を設け、2会場をオンラインでつないで行います。渋谷会場には、FTの飯島和佳子さんと斎藤智子さんにお越しいただき、佐賀会場にはTVPJ会員の方にお越しいただいてお話を伺います。

今年度のテーマは「日常の中でのVPの実践」です。普段の生活の中で、VPをどう生かしているか、VPとどう付き合っているのか、日常の中でのVPの実践に焦点を当てながらお話を伺います。

インタビューを聞いている私たちも、自分の生活にすぐに取り入れたいくなるヒントや、気持ちがほっとする気づきをきっと見つけることができるでしょう。

ぜひ、肩の力を抜いて、インタビューの中から生まれる学びを一緒に味わいましょう！

●開催日時

令和7年10月26日(日) 午後1時から同4時30分まで

●開催方法

オンライン (Zoom) 及び対面

●対面会場 (席に限りがありますので、申込順とします。)

渋谷スペース 302 (東京都・10名まで)

メートプラザ佐賀 (佐賀市・6名まで)

お申し込み・詳細は、TVPJ ホームページまたはQRコードからどうぞ。





成熟した大人として

私は私、あなたはあなた。

8月9日、スキルアップ&メンタリングは、必然で集まった！と思わずにいられないメンバーに恵まれました。

オープンで温かく、ぐんと思考が深まる場となりました。「真摯」と「誠実」の美德を輝かして言葉を交わし、全員で作り上げる時間は、様々な気づきが現れる、生きた時間でした。

本当のところ私は...という問いは、私にとってちょっとドキッとするものでした。いつも本心から湧き出る思いを言葉にしてきたでしょうか。

周囲の機嫌を損ねたくないからと、本心を見ないようにしてきたかもしれません。

「そんな風に思うなんて、良くない。感謝しなくちゃ！」と心の底で起きた感情を無かったことにする、それは自分自身をないがしろにすることだったと気づきました。

嫌な自分を否定せず、まるごと受け入れ、心が傷つきながらも、時を経て次第に傷が癒えることが、成熟に繋がると知りました。これは、大きな気づきでした。この気づきは「境界線」を考える上でもポイントになりました。

人と人が集まって生きている限り、どんな場にも「境界線」があります。ワークの場では、「境界線」の共有をしますが、日常生活では居心地の良くない「境界線」に辛い思いをしている人がいるかもしれません。

コントロールしたり、されたり、過剰に影響を与えたり、犠牲になったと感じるような。すると、そこは安心安全の場ではなくなってしまいます。

「境界線」の根底にあるのは、「私は私、あなたはあなた。お互いに違う考えをもっている」ということを受け止める態度でした。

「I'm O.K. You are O.K.」の土台は自他に対する「尊敬」と「信頼」の美德です。それが明確になりました。

市川先生と内田千鶴さんの丁寧な進行のお陰で、全員が疑問を残さず、一步一步進み、見晴らしの良い山に登れた気持ちです！ありがとうございました。

長塚ゆみ子 (2016 埼玉県 ゆみ子)



心に寄り添う、ということ

私は、児童虐待や子どもの自殺が後を絶たないこの時代に子育てを経験し、「寄り添う」という言葉の意味を自分なりに考えたいと思い、今回のWSを受講しました。

特にスピリチュアルな同伴の技術をペアでロールプレイした時間には様々な気づきがありました。

まず受容的な沈黙についてです。私は自分の表情や声色、うなずき方などを気にしながら聴き手役を演じていました。相手を安心させたいという思いで自分の態度に注意を払っていましたが、それは相手にとっては逆効果だということを学びました。

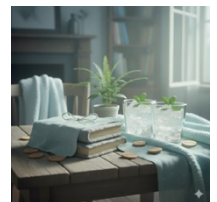
相手に寄り添うということは「この時間はあなたのためにある」というメッセージを伝えることです。まずは自分自身がリラックスし、余計な思考を手放した状態で相手の話に注意力を向けることがとても重要なのです。

次に話し手の返答を反復することについてです。私が話し手役のときには、困り感を抱えながらも学校に通う子どもの役を演じました。

私が発した言葉を、私と同じエネルギーで聴き手の方に反復してもらうと、まるで自分自身と対話しているような感覚になりました。また、ソワソワしてしまうという感覚的な合図に焦点を当てて質問をしてもらうことで、より深く自分の心を見つめ、「本当の自分の声」を発見することができました。叡智と識別力を発見する、という体験そのものでした。

今後は家族をはじめ様々な立場の人の心にそっと寄り添い、一緒に伴走していけるような自分でありたいと思っています。

加瀬桃子 (神奈川県 桃ちゃん)





美德のシェアリレー vol.021

『気転』 8月1日に転職して「今の私が発揮する美德は？」と尋ねてピックアップしたカードです。そのカードを見た瞬間、なぜか初めて出会ったように感じました。

ていねいに何度も読み返しました。読むたびにいろいろな想いや疑問に思っていたことや不思議に感じていた事柄が次々と心に浮かんできました。

「本当のことを言ったほうがよいか、黙っていた方が良いかを考えてから決める」という文章では黙っていていいんだ。と思い、肩の荷が下りたようにホッとしました。

自分の世界を広げてくれて、私自身を受け入れてくれるカードは私の大切なお守りです。新しい職場で一からですが、本当のことを親切に優しく話せるよう日々を過ごしていきたいです。

大塚真由美 (2024 東京都 まゆ)



バ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7年度の会費納入のご協力をお願いします。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

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 34号のテーマは「名誉」でした。このカードの中に「名誉とは私たちの人格の美德にのっとって生きることです」とあります。



今年度も後半に入っています。S&M や元気アップミーティング、FT 養成講座など、皆様の美德を涵養する企画が盛りだくさんです。工夫を凝らして皆様にお届けいたしますので、楽しみにしててくださいね。(編集部:飯島)



お知らせ

R7 年度後期事業

今年度も後半に入りました。S&M は Vol.1 が終わり、Vol.2 が始まっています。

元気アップミーティングは 東京会場、佐賀会場とオンラインを繋いでインタビュー形式での開催という初の試みで行われます。FT 養成講座も会場が決まり、お申し込み受付中です。いずれも会員の皆様のブラッシュアップに役立つものになるはずで、奮ってのご参加をお待ちしております。

刊行物について

前号の同封物の中で『実践事例集 歩・・・』につきまして、今号と一緒にお届けするとお伝えしましたが、印刷の工程に不具合が生じており、完成に至っておりません。

完成を楽しみにしている皆様には大変申し訳ありませんが、今しばらくお待ちください。

*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♪



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 美德新聞編集部 発行人: 市川美紀子

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