

TVPJ News 35

- * 1. コラム 理事長より
- も 2. 元気アップミーティング報告
- く 3. 元気アップミーティング発表者より
- 4. 今年度の活動報告
- じ 5. 会員のひろば
- * 6. 美徳のシェアリレー@宮城 / 事務連絡 / お知らせ



『道草を食う』

TVPJ 理事長 市川美紀子

あけまして おめでとうございます

2026 年を皆さまとご一緒に迎えることができました。一人の喜びが世界中の人々の心の平安に繋がることを祈ります

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます

私は馬が好きです。子どもの頃から親しんできましたが、大変優しく社会性の高い動物です。

馬の表情の豊かさは顔に限ったことではありません。全身で喜びを表したり、テコでも動かないぞ！と頑張る姿は本当に分かりやすいのです。

とは言え、馬と信頼関係を築くことはそうそう簡単なことではありません。それは、馬が臆病で繊細な面も持ち合わせているからです。

そのことがどのように人間に作用するかというと・・・、人間の表情や声色、仕草等から人の考えや感情を読み取るのです。ですから、表面的な優しさでは見抜かれてしまいます。そっぽを向かれるならまだしも、敵意を持たれることにもなるのです。なかなか賢いですね。

今年は午年です。馬にまつわる慣用句や語源は、私が記憶しているだけでも5つほどあります。「道草を食う」「バテる」「ラチ（柵）が開かない」「デッドヒート」「コーチ」、馬との深い関係性を表す言葉は他にもあると思います。かつては「曲り屋」という民家がありました。農耕馬が暮らす馬屋と人が暮らす母屋が一体となっていました。馬は人にとって家族同様だったのですね。

ここで「道草を食う」が意味するところに注目してみましょう。

馬が道端の草を食べて、なかなか目的地に辿り着かず、事が進まないということを表しています。

つづく➡

このような様子からも、馬は従順でありながらもマイペースな一面もあります。

子どもの頃を思い返してみると「道草しないで真っ直ぐ帰ってくるのよ」という母の言葉をランドセルと一緒にしよって、学校へ向かったものです。ところが、学校からの帰り道は決まって友だちと寄り道をするのです。いつもと違う道を歩いてみたり、どこかの高い塀によじ登ってみたり。そんな一見、無駄と思われる時間こそが、子どもにとっては素晴らしい体験の空間だったのです。わくわく感、想像力を掻き立てます。脳が刺激を受けると、創造性も高まります。そして、子ども同士の会話も弾みに弾むのです。思えば、道草を食っても安全な世の中であったことは間違いありません。

子どもの道草を卒業してからはどうでしょうか？

いわゆる「進路」が決まらずに悩む時期があります。不確実性を携えながら高校や大学を退学したり、就きたい職業が見つからずにいる人もいますが、比較的、挫折感は高くはないようです。これは「道草」を体験しているからかもしれません。一方、寄り道などせずに、言いつけどおりに家に帰る子どもであったなら、挫折感が高く自己否定に陥りやすいかもしれません。

前述したように、一見、無駄に思えることこそが血肉になることもあるのです。子どもの頃も大人になってからも、道草を食うことを楽しんできた者として、馬に例えるならば、サラブレッドであろうが農耕馬であろうがどちらでも良いことです。

祈りと感謝と喜びとともに。





10月26日元気アップミーティング ご報告

今年度の元気アップミーティングは、10月26日に東京渋谷会場と佐賀会場、そしてオンラインによるハイブリッド形式で開催されました。担当したつるちゃん(内田千鶴理事)とよっしー(田中佳乃理事)の振り返りを少し覗いてみましょう♪

よっしー) つるちゃん、ご充実さまでした。

つるちゃん) 今年度のヴィジョンは「日常の中でVPを活用している人、実践している人に焦点を当てる」だったけれど、まさにそれができてよかったですね。

インタビューを受けてくださった皆様のお話、とても感動しました。

よっしー) まず、**ともちゃん(齊藤智子さん)**は、インタビューの中で、職場で、家庭で、学校行事で、勇気をもってVPを実践していらっしゃるについてお話してくださいましたね。

そして、介護の現場で活用するための手作りの色紙やカードなども紹介してくださり、私も真似をして作ってみたいとわくわくしました。

つるちゃん) 参考になる実践がたくさんありましたね。

ゆみこさん(白田弓子さん)は、初めてカードピックをしたときのことや、一つひとつの美德の言葉の意味を丁寧に、真摯に読み進めていらっしゃることを話してくださいましたね。初心に帰ることができたという感想が多かったけれど、本当にそのとおり。特に「ほめる」と「承認する」ことの違いについて、体験を通して語ってくださり、大切な部分に焦点を当ててくださったと思っています。

よっしー) 私も、ゆみこさんを見習って、日々行っているカードピックをもっと丁寧に、心を込めて行いたいと思いましたよ。

つるちゃん) **わかちゃん(飯島和佳子さん)**のお話では、わかちゃんがずっとVPを人生の軸に据えて大切にしてきたこと、その思いをブログやスタンドFMで配信してきたことに改めて感銘を受けました。わかちゃんの静かな情熱とこれからの活動への希望も受け取りました。

よっしー) 今振り返っても、感動が蘇ってきますね。インタビューを受けてくださった方はもちろん、忙しい中参加してくださった皆様のお陰でもありますね。

つるちゃん) 参加者全員のハートに元気を呼び起こしてくれましたね！美德の涵養と繁茂は、日常の実践から始まること、再確認する時間となりましたね。

当日は、東京渋谷会場に5名、佐賀会場に3名、オンラインから3名の計11名の方にご参加いただきました。インタビューを受けてくださった、齊藤智子さん、白田弓子さん、飯島和佳子さん、本当にありがとうございました。

VPに心を寄せながらも、身近にFTがない、オンラインで参加したくてもタイミングが合わない…そんなときは、孤独を感じるかもしれません。

しかし、会えなくても美德とともに歩んでいる仲間がいることを忘れないでください。そして、これからも機会があれば、TVPJが開催する各活動にご参加ください。私たちはいつでもつながっています！





元気アップミーティング発表者のご感想

齊藤智子(2021 東京都 ともちゃん)

「元気アップミーティング」に初めて体験発表者として参加しました。今までにやってきたことを皆さんの前で発表してきました！緊張！

内容は「美徳の承認の活用」について。

○介護の仕事でしている「声かけ」では、美徳の承認を分かりやすく工夫して伝えています。

○子供の小学校の時に卒業対策委員長になったきっかけで、舞台上やった「母が子に贈る美徳の言葉を贈る承認式」について説明。

○亡くなった義父の葬式で、家族全員で美徳の承認の言葉を書いた色紙を棺桶に入れる。

などなど。

美徳の言葉を贈ると、相手の表情がパッと明るくなり「自分の事を分かってくれてる！」という表情をする。信頼関係を築くのにとても役立っていることを話しました。

皆さんに活動を知っていただき、承認をしてもらった事で今までやってきたことが尊く、自分の魂を磨き、成長させてくれる出来事だったと改めて感じる事ができました。

ありがとうございました。



臼田弓子(佐賀県 ゆみこ)

お話を頂いた最初は相応しくないと「私なんて」と答えていました。お受けしてから、私の話で大丈夫かな？と想いつつ臨みました。

ファシリテーターになれていない故に、他の人に展開出来ないですが、出逢った時の自分の状況と感想・自分なりの生活での取り入れを話しました。思い掛けず参加した方々が、御自分が出逢った時の感動と想いの初心を思い出した、良かったと言ってくださり安心しました。

私にも他の2人のファシリテーターの方の展開活動が勉強になりました。夫婦で承認ワークして、より仲良くなった、褒められると拒否る自分に「承認」は良かった、相談事をされた時・対応に困ったり葛藤した時に美徳のカードを活用等。

心に残った言葉は、美徳は人間の中心に有る・神に近付けて行く、美徳の軸に自分を戻して行く、承認ワークをし合うと 本当に人が変わって行く等です。



飯島和佳子(2012 東京都 わかちゃん)

2012年にFTになってから、WSをするでも職場で活用するという機会があるわけでもない13年間でした。そのため、これまでの元気アップミーティングのような形式だったら、私は登壇していなかったらと思うのです。インタビューで話を進める形だったので「何もしていなかった」と思っていた些細なことにもスポットライトが当たったような気がします。

表立って活動をしていなかった中でも細く長く続けてきたブログや音声配信での発信が「これも活動の一つ」だと認めていただけたような、そして自分自身で「やってきてよかった」と自信になったような気がします。

元気アップミーティングは他の方の活動も知ることが出来る良い機会です。今回も他のお二人のVPとの向き合い方のお話を聞いて、改めてVPって温かいなぁと感じた時間となりました。

ありがとうございました。





2025 年度第 2 号事業活動報告



第2号事業はファシリテーターの「学びの場」です。自身の基準は自己研鑽を積むごとに上がっていくものです。NPO 法人として、会員が自己研鑽に励むことは会の主体性の現われと言っても過言ではないでしょう。

ファシリテーター養成ワークショップ

各ファシリテーターが開催する VP 入門ワークショップ「内なる美德を呼び起こすワークショップ」は開催されているものの、「ファシリテーター養成ワークショップ」には諸般の事情で受講できない方が多く、今年度は見送りました。次年度に向けて、開催日時や開催方法の見直しをしているところです。

VP 入門ワークショップ

TVPJ 初の試みである「VP 入門ワークショップ」は、会員の皆様からのご要望で企画いたしました。初回はマスターファシリテーターと上級ファシリテーター候補者による開催でしたが、ファシリテーターの積極的な受講がありませんでした。この企画は、ファシリテーターの皆さまにワークショップ開催の実際を学んでいただき、その体験を基にファシリテーターとして参画いただくことがねらいです。今後も継続していく事業です。

スキルアップ&メンタリング

もう一つの自己研鑽の場と言えば「スキルアップ&メンタリング」です。

今年度は Zoom 開催と対面開催を合わせて約 20 名の参加がありました。

Vol.1 「境界線」日々の自分を見つめながら自分づくり

Vol.2 「スピリットの尊重」未見の我との出会い

Vol.3 「スピリチュアルな同伴」聴く技術と対話

「何度、参加しても新たな気づきや発見がありますね」「今日、集まったメンバーは偶然に集まったのではなく、それぞれの役割があってここにいるのですね」等々、独特な場であることへのご感想をいただきます。それは開催者としても感じることです。そして、各回とも真摯にご自分と向き合いながら、且つ、探究の世界を皆で創り上げるファシリテーターとしての姿を見せていただく醍醐味があります。

メンタリングの特徴は「気づきを促す」ことです。答えを教えたりアドバイスをしたりというものではありません。

TVPJ のスキルアップ&メンタリングでは、参加者相互が役割を自然の内にチェンジしながら進んでいきます。ですから、受け身になりがちなセミナーとは違い、スキルアップの度合いが高いものになるのです。

こうして自己研鑽を積まれた方たちには「参加証明書」を発行しています。他者に影響を与える立場にあるファシリテーターです。今後の更新等手続きに必要となりますので、お手元に届きましたら大切に保管してください。





スキルアップ&メンタリング Vol.2 へ参加して

2025年11月8日土曜日、東京都港区南青山にて参加させていただきました。

今までより寛容で寛大な資質を育むことに自分の中ではまだまだだと気づきが得られました。

自分自身がどう変わっていくことができるのか、成長していけるのかを考え、決意を持っていけるかが今回の学びになりました。人として何を大事に生きていくことが大事なのか、どう生きていくのか、日々学び、成長していくことが喜びになると改めて感じる1日になりました。

日々の生活での色々な思いを振り返ることにもなり、家族の中での自分の在り方とどのように接するのか、仕事場での接し方、お店やレストランの店員さんとの接し方などに、いつも正直に真摯であることが必要であると改めて思い、普段気にせずにしていたことを、いつも考えて接することを心がけようと思いました。

ボディとマインド、スピリットとの関係で、マインドが暴走するとバランスが崩れ、体調にも現れてしまう、気持ちが落ち着かなくなってしまう、喜びがどこかに行ってしまうなど、嬉しくなくなりますよね。「このやろう」と「ありがとう」とで意識することが違うことでバランスが崩れてしまうことの理解につながりました。

日々の実践と学びで、気づきがあり、自分の成長にもなっていると思います。色々な考えや思いを持つ人たち、大人や子供にも関係なく学ばせてもらえる人たちが周りにいることに感謝です。

たくさんの気づきとこれからの自分の今と在り方を考えることにもなると思いますので、是非受講をお勧めいたします。次回は多くの方々の参加とそこからまた多くの学びと喜びになることを願います。

水野順一(2014 東京都 J)



「心」の声を聞き、 ロンドン音楽留学へ！」

今でも、ヒースロー空港に降り立った瞬間の緊張感が甦ります。突然の British English に固まり、eSIM の設定にも四苦八苦。

準備不足に冷や汗をかきながら始まったロンドンでの生活は、二か月余りのかけがえのない時となりました。多くの人に助けられ、友ができ、異文化に触れ、新しい視点で歌と向き合う日々。私は「何とかなること」や「きっと誰かが支えてくれること」を知りました。

去年は、両親の介護・看病と、息子の留学挑戦を支える無我夢中の日々。そこには「手伝い」「愛」「責任」の美德が輝いていたと思います。

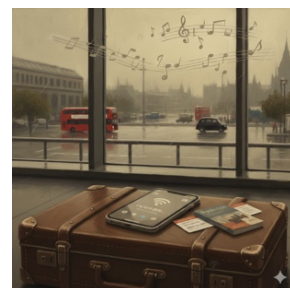
父の他界の半年後、母の意識がある最後の面会で、息子の最終試験合格の報を伝えられた事は幸いでした。私も心から息子の合格が嬉しかった！しかしその時思わずこぼれた「いいなあ」という言葉。それは、私の心の奥深くから聞こえた、本心の声だったかもしれません。

「私も歌を学びに行ってみたい！」その理由は自分にもわかりません。大胆な決断でしたが、決めたらたくさんの応援を頂き、私のチャレンジが誰かの勇気やきっかけにもなる事を知りました。主人からは今でも「応援はしていない」「その行動はエゴ」と言われていますが…。

8月9日のメンタリングで I'm O.K. You are O.K. を確認し、「色々な考え方がある。私は私。あなたはあなた。私の本心の声を無視しないで生きてみよう。」と、足がどんと地についた気がしました。私が聞いたのは、自分の中心の「喜び」の声だったのだと思います。状況が許し、後押しの風が吹き始めたら、心の声のままに一步踏み出してみるのもいい。

ロンドン体験は人生を変える大きなインパクトとなりました。

長塚ゆみ子(2016 埼玉県 ゆみ子)





美徳のシェアリレー vol.022

『喜び』 子育ても終わりが見えてきた中で、親の介護や実家の管理について、夫婦で考える機会が増えた 2025 年でした。そんな中「週末ごとに実家に通うことになるのであれば、畑の管理も自分たちでやってみよう。」と、これまで心にあたためてきた「ラベンダー栽培」を本格的に始めることにしました。畑の畝作りや、我が家に適した苗の準備、定植・開花に至るまで、様々な情報を集めながら作業を進め、季節が進むにつれ、株がどんどん膨らみ、紫色の花に彩られ、素敵な香りに包まれるまで本当に楽しく充実した時間となりました。我々が栽培の喜びに満ちた気持ちで実家に通うこと、そしてラベンダー畑を日々眺めることで、老いを感じ、少々沈み気味だった母の表情も次第に晴れやかになっていき、二の足を踏んでいたデイサービスにも毎週通い始め、再び若々しく過ごすことができるようになりました。

皆を笑顔にする自然の力を改めて感じ、実家の畑が、母はもちろん私たち家族、そして地域の方々の癒しの場となっていく喜びを思い描きながら、2026 年は栽培面積をさらに広げていきたいと思います。

田口晃 (2011 宮城県 あきら)



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ありがとうございました。未納の方はお待ちしております。お振込の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

あけましておめでとうございます。

2026 年の干支は丙午。情熱と行動力が爆発的に高まる年

と言われています。新しい挑戦や飛躍に最適な始動発進の年だとか。そんな新年最初となる 35 号の美徳新聞会議は「独立心」で始まりました。みなさんにとって今年一年のテーマとなる美徳は何ですか？ (連絡担当：元木)



お知らせ

令和8年度 TVPJ 総会について

新年度の TVPJ 総会は、

令和 8 年 4 月 26 日(日)

10:00~12:30

に開催いたします。

例年通り、都内の会場とオンラインでの開催を予定しております。

開催方法、出欠確認など、詳細につきましては 2 月下旬に書面でご案内する予定です。

年に一度の総会です。

ぜひ、今からご予定をカレンダーにご記入いただき、ご参加いただけますようお願いいたします。

*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