

2024年3月21日

## いのちのセミナー（WEB）再配信のお知らせ

視聴者の皆さまからのご要望に応え、  
2021年から2022年前半に配信したセミナーを改めてお届けします

場所に縛られず、くり返しご視聴いただけることで好評なWEB配信による「いのちのセミナー」。初めてご覧になる方は自らを見つめる機会として、ご覧になったことのある方は再視聴により新しい発見を感じる機会として是非ご覧ください。

1 配信期間 2024年3月21日（木）14:00 ～ 2024年7月1日（月）14:00  
※「YouTube」による録画配信

2 講師 やすだ のぼる 安田登氏 能楽師 ワキ方 しもがかりほうしゅうりゅう 下掛宝生流

〈演題〉 「残念」の声を聴く～能と日本人の死生観～

残念というのは、「念（おも）いが残ること」というのが本来の意味です。果たせなかった残念を大声で叫ぶこともあれば、かそけき声でふと漏らすこともあります。声にも出せずに積み積もった残念を抱えたまま亡くなる方もいます。そんな死者の残念の声を聴くという芸能が能楽です。私たちは日々、さまざまな残念を抱えて生きています。自分の残念の声を思い出し、昇華させることによって生きていく力を取り戻す、能楽はそんな皆様の生きなおしの手助けもします。  
※2021年度第3回（2021年9月21日～2022年1月4日）に配信したものです。



にしおか しゅうじ 西岡秀爾氏 曹洞宗崇禅寺 住職

〈演題〉 中道で道中を歩む～禅に学ぶ生き方～

私たちの生き方は、十人十色で優劣などありません。それぞれが「いま・ここ・わたし」を丁寧に生きることができれば、とても素敵なことと言えるのではないのでしょうか。内なる声に基づいた歩みを進めるためのヒントとして、禅（仏教）の一端に触れてみませんか。自分を見失うことなく、良い意味でのいゝ加減（中道）で生ききるためのポジティブサイクル（1. あるがまま → 2. 行道 → 3. 克己心 → 4. 中道 → 5. 無常）をご紹介しますと思います。  
※2021年度第4回（2021年12月23日～2022年3月31日）に配信したものです。



たかはし さとみ 高橋聡美氏 一般社団法人 高橋聡美研究室代表／中央大学人文科学研究所 客員研究員

〈演題〉 「折れる心の守りかた」～生きづらさに寄り添うために～

昨今、レジリエンス（回復する力）教育の中で「折れない心」を作ることが盛んに言われています。結果、弱音を吐けず、生きづらさを一人で抱えている人が増えているように感じます。人生の中で不安になることやくじけること、落ち込むことは必ずあり、人の心は折れるものです。でも、支える人がいたり、立ち上がり方を知っていれば、また前へ進むことができます。失敗しても大丈夫。生きづらさに寄り添うことを一緒に考えたいと思います。  
※2021年度第5回（2022年3月25日～2022年6月30日）に配信したものです。



3 講演時間 各1時間程度

4 視聴方法 当財団ホームページ (<https://www.jrw-relief-f.or.jp/>) からご視聴ください。  
※Wi-Fi環境など高速通信が可能な電波の良い所でご視聴ください。※ご視聴にかかる通信料はご負担ください。

5 主催等 主催／公益財団法人 JR西日本あんしん社会財団 協力／西日本旅客鉄道株式会社