

J R西日本あんしん社会財団

# いのちのセミナー (WEB)再配信

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

2021年度  
第3回

## 安田 登

演題

「残念」の声を聴く  
～能と日本人の死生観～

能楽師 ワキ方 下掛宝生流



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9月～2022年1月に配信したものです。

2021年度  
第4回

## 西岡 秀爾

演題

中道で道中を歩む  
～禅に学ぶ生き方～

曹洞宗崇禅寺 住職



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、良い意味でのいい加減(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12月～2022年3月に配信したものです。

2021年度  
第5回

## 高橋 聡美

演題

「折れる心の守りかた」  
～生きづらさに寄り添うために～

一般社団法人 高橋聡美研究室 代表



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。

※2022年3～6月に配信したものです。

講演  
時間

各1時間程度

配信  
期間

2024年3月21日(木)から  
7月1日(月)14時まで

視聴  
方法

・ホームページからご視聴ください。

J R西日本財団

検索

・携帯電話のご利用マナーにご協力ください。



いのちのセミナー講演録(要約)をホームページからご覧いただけます。

<主催>公益財団法人JR西日本あんしん社会財団 お問い合わせ/TEL 06-6375-3202(平日10:00～17:00)

<協力>西日本旅客鉄道株式会社

(敬称略)



公益財団法人 JR-West Relief Foundation  
JR西日本あんしん社会財団

2024. 3. 21～2024. 7. 1