

# 日本園庭枯山水



Artist (Tochigi, Japan)

Representative & Designer

# Yoichi Ono

*Product Commitment:*

*“Tatami-beri” is a Japanese heritage craft with a history of 1,300 years.*

*“ku-zen”, we have a strong desire to pass down Japanese “Tatami-beri” to young people and children. We will gradually increase the number of items that are useful for the people living now and in the future.*

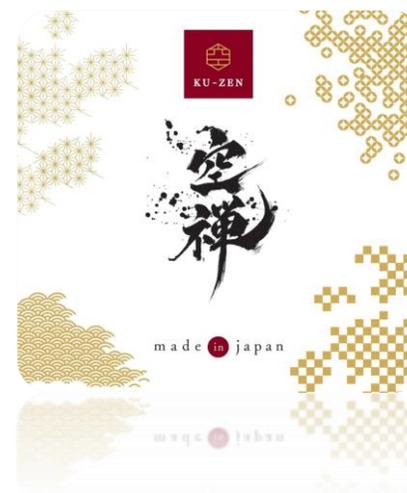


*Businessmanship Seminar*

“ビジネスマンとして心を整える”

1. 座禅: Zazen
2. 枯山水 ~Karesansui

*Presented by 空禅~ku-zen*



# Introduction & Lecture 1

1. Introduction of  
空禅 ”ku-zen”
2. ストレス社会
3. 提案
4. 期待できること
5. 座：Zazen  
~禅の世界 Zen world~
  - ① “禅” とは？
  - ② スティーブ・ジョブズを知っていますか？
  - ③ 禅の重要な特徴と概念
  - ④ 座禅はどうやってやる？
  - ⑤ 座禅から得られるものは？
6. 座禅をやってみよう





ストレスを感じていますか？

ビジネスシーンを中心にストレスが拡大しています。

- 過剰な仕事量
- 対人対立
- パフォーマンスのプレッシャー
- 仕事の不安定さ
- 役割の曖昧さ
- ワークライフアンバランス
- 適切なリソースの欠如
- 変化への適応
- タスクの単調さ
- 非現実的な期待
- 物理的環境等



とちぎSDGs推進企業 登録マーク

# 提案



まずは心を落ち着かせましょう。  
ストレスを解放してください。  
心を落ち着かせる方法を提案します。

1. 「禅」／座禅体験

2. 「枯山水」～「わび・さび」の  
水のデザイン体験

世界観・枯山

## 期待できること

このプログラムを実施し、

**ストレスフリーになる**ことで以下の

ような効果が期待できます！

- ① 生産性の向上
- ② 職場環境の改善
- ③ 健康維持
- ④ 従業員満足度の向上
- ⑤ リーダーシップの質の向上
- ⑥ 柔軟な対応能力



とちぎSDGs推進企業 登録マーク

## ① 生産性の向上

ストレスが少ないと、作業効率が向上し、タスクに対する集中力が高まります。精神的な余裕があるため、創造的な問題解決や効果的な意思決定が可能になることもあります。

## ② 職場環境の改善

ストレスフリーな職場環境は、職場全体の雰囲気改善し、コラボレーションとチームワークを促進します。職員間の人間関係も良好になり、全体としてより協力的な環境が生まれることが多いです。

## ③ 健康維持

長期的なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼすことが知られています。ストレスフリーな状態が維持されると、従業員の健康状態が向上し、休職率の減少や勤務態度の改善などの効果が期待できます。

## ④ 従業員満足度の向上

ストレスが少ない職場は、従業員の職場に対する満足度を高め、離職率の低下にも寄与します。この結果、人材の確保と維持が容易になり、組織の成長と安定につながることがあります。

## ⑤ リーダーシップの質の向上

マネージャーやリーダーがストレスフリーな状態にいると、部下への指導やサポートが適切に行われる傾向があります。人間関係のトラブルが減少し、チーム全体のパフォーマンスが向上することが期待できます。

## ⑥ 柔軟な対応能力

ストレスが少ない状態では、突発的な問題や変化に対しても冷静に対応できる能力が高まります。変化に対応する柔軟性は、現代の迅速に変化するビジネス環境において重要な資質とされています。

あなたのビジネスシーンで想像できますか？



# “禅”とは？

禅は、悟り(日本語では「悟り」)を達成するための主要な手段として、瞑想、特に「座禅」(座って瞑想)の実践を重視する大乘仏教の学派です。

禅はそのシンプルさ、

直接性、そして仏教の教えの経験的理解に焦点を当てていることで知られています



とちぎSDGs推進企業 登録マーク



スティーブ・ジョブズを  
知っていますか？

の有名な名言があります。

「ハングリーであれ、愚か者であれ」

「単純なことは複雑なことよりも難しいことがある」

「死はおそらく、人生における唯一最高の発明である」

「他人の意見の雑音で自分の内なる声をかき消されてはいけない」

「もし今日が人生最後の日だとしたら、私は今日やろうとしていることをしたいだろうか？」

これらの名言は「禅」の影響を受けています。



# 彼はなぜ偉人となったのか？

同氏はAppleの基本原則を「集中とシンプルさ」と定義し、「シンプルは複雑よりも難しい」と述べましたが、これは禅の教えでもあります。彼の徹底したミニマリスト志向と世界を変えたiPhoneやiPadの機能とデザインは禅の哲学を彷彿させます。

彼はがんと診断され死に直面した後も、数々のヒット商品を世に送り出しました。当時は「真実は日常の中にある」という禅の思想に基づき、まるで生きることを急ぐかのように、誰もが日常生活の一部として気軽に使える製品の開発に心血を注いでいました。

彼の成功は「禅」の教えにあるのかもしれませんが。

## 禅の重要な特徴と概念

1. メディテーション
2. 公案の研究
3. 直接伝達
4. シンプルさとマインドフルネス
5. 経験に重点





# 心を落ち着かせ、 ストレスを発散できます！ 論より証拠、まず体験！

瞑想とは広義には心を整える行為であり、心の状態のことも指します。座禅は悟りに至る仏教の瞑想です。

また、近年では瞑想を行う「マインドフルネス」と呼ばれるメンタルトレーニング法が欧米を中心に注目を集めています。瞑想はストレスを軽減し、集中力を高め、創造性を高めると言われています。

マインドフルネスは日常生活や社会生活でも活用できる、科学的にマニュアル化された瞑想であると言えます。

たとえ忙しい生活の中でほんの一瞬であっても。

「座禅」で心を落ち着かせ、  
平穏な心を保ってみませんか？



# Lecture 2

## 1. 枯山水

- ① 「枯山水」とは？
- ② 「侘び寂び」とは？
- ③ 「侘び寂び」を感じる「枯山水」
- ④ 「千利休」をご存知ですか？
- ⑤ 不安に感じていることはありますか？
- ⑥ 「侘び寂び」の世界観
- ⑦ 「侘び寂び」の世界観が精神に与える影響
- ⑧ あなたが体験するのは…

## 2. 「ミニチュア枯山水庭園」に自由にデザインしてみよう

## 3. グループディスカッション

- 活動を終えての感想はいかがですか？
- ビジネスではどのようなシーンで効果を発揮しますか？
- なぜ心を落ち着かせる必要があるのですか？
- プレゼン用まとめ

## 4. プレゼンテーション

- ディスカッション後の気づき
- 今回の研修を今後どのように生かしていくか？



## 「枯山水」とは?

「水を使わずに山や川などの自然を石や砂、植物などで表現する」

水なしでも水を楽しむ。

この世界観をこう呼ぶ

“侘び寂び”。

## 「侘び寂び」とは?

「侘び寂び」は日本独特の美意識です。

- 「侘び」とは、素朴なものを味わい深いと感じる奥ゆかしい心のこと。
- 「寂び」とは時間の経過とともに現れる美しさのことを指します。

「枯山水庭園」に

その「侘び寂び」がある



## 「侘び寂び」を感じる「枯山水」

- 無の状態を感じる
- 心を落ち着かせる
- 独特の世界観「禅」を感じる

目に見えないものを「知る」想像力。

余白の奥に何があるのかを探るかのように、主観的に感じる「美しさ」を発見することができます。



利休は、凝った装飾を排した茶室や茶器を推奨しました。派手で完璧に作られたものよりも、**シンプルで風化してひび割れたもののほうが、美しさと快適さを高める**という考えです。

それらは、物事の不完全さと儂さを称賛し、そこに美しさを見出す視点を提示するわびさびの哲学を象徴しています。

利休の考え方は、権力者や富裕層に対しても**質素な生活を尊び、物事の本質を大切にすること**を説いています。それは、社心の平安と一瞬の美しさの認識が真の価値を生み出すというメッセージを伝えています。会的地位や物質的な富が真の豊かさを定義するものではなく、

千利休の侘び寂びの研究は、物事の不完全さと儂さを受け入れ、その中に存在する美しさを見つけるといふ、**今日の私たちに有益な視点を提供します。**



千利休」をご存知ですか？

千利休は、日本の戦国時代から安土桃山時代にかけて活躍した茶人で、侘び寂びの美学の究極の体現者として広く知られています。

彼の茶道の基本は「一期一会」で、一度きりの出会いを大切にし、一瞬を大切にするという考えを表しています。これは、**はかなさや不完全さを受け入れ、そこに美しさを見つけるという侘び寂びの価値観**と密接に関係しています。

一期一会 = once-in-a-lifetime encounter  
Ichigo Ichie

千利休  
(1522-1591)



侘び寂び」文化の偉人

## 侘び寂びの世界観

物質的な完璧さや永続性に固執するのではなく、

「侘び寂び」の世界観は、物事のはかなさや不完全さを受け入れ、そこに美しさと意味を見出すことを促します。

### 受容と調和

ストレスや不安を軽減し、全体的な精神の調和に貢献します。

### 2. 奥深い美の認識

より深い認識と、物事の本質的な価値を理解する能力が養われます。

### 3. 儚さと無常の受け入れ

人間の経験の一部である老化、喪失、死を理解し、受け入れるのに役立ち、それらを前向きに捉えるよう促します。

### 4. 瞑想とマインドフルネス

瞑想やマインドフルネスの実践につながり、集中力を高め、ストレスを軽減するのに役立つ可能性があります。



無の状態を目指す

枯山水のミニ庭園を自由にデザインし、「侘び寂び」の世界を体験

あなたが  
体験するのは…

- ・印象深さ
- ・心地よい静けさ
- ・今この瞬間への集中
- ・人生に対する深い洞察
- ・繊細な美しさへの敬意

侘び寂びの世界を体験すると、いづれか穏やかな気持ちになれます。

完璧や永遠を求めずに、不完全さと儂さを受け入れる経験をしてみませんか？

ミニ枯山水の庭をデザインすることで、心の中に新しい調和と安定を見つけやすくなります。

