

リノベーション賃貸ブランド「REISM」がお届けする
「TOKYO REISM NIGHT」新シリーズ第2回目が開催！
～“リズム的”ライフプランラボ～人生100年時代を楽しく生きる～
「禅と生きる」人生100年時代を働き抜く大切なマインドセット

開催日時：2018年11月8日(木) 19時30分～22時00分

開催場所：REISM STAND（東京都渋谷区鶯谷町6-6 グリーンハイツ鶯谷2F

講師：宇野全智



リノベーション賃貸ブランド「REISM（リズム）」を運営するリズム株式会社（渋谷区、代表取締役社長 齋藤信勝、以下REISM）は、東京での暮らしがワクワク・豊かになるコミュニティスクール「TOKYO REISM NIGHT“リズム的”ライフプランラボ～人生100年時代を楽しく生きる～」第2回目を、11月8日(木)19時30分よりREISMが運営する「REISM STAND」にて開催しました。

新シリーズ全3回のうち第2回目となった今回のテーマは、『<生き方>「禅と生きる」人生100年時代を働き抜く大切なマインドセット』。米アップル社創業者、スティーブ・ジョブズ。この稀代のクリエイターに禅を指南した曹洞宗の「禅」の教え。「なぜ」心を調えるべきなのか、「どこ」に価値観を持つか、自分が生み出す、自らを傷つける「三つの毒」とは。曹洞宗総合研究センター専任研究員で、曹洞宗の教えを分かりやすく伝えるための企画・開発を手掛ける宇野全智さんに、いまを生きるビジネスパーソンに贈る「禅の教え」を語っていただきました。

坐禅を行う本当の意味とは

約800年前に発祥した曹洞宗の寺院は現在、全国で1万5000件以上存在します。坐禅の方法を統一し、指導をするなど、コンビニエンスストアでいえば商品開発、店长、新人研修の仕事を行っているようなものだと言っている宇野さんは、曹洞宗の教えを分かりやすく伝えてきました。「皆さんは、お寺の修行と聞くと、何を思い浮かべますか？座禅の他にも断食や、滝に打たれるなど、厳しいイメージをもたれる方が多いと思います。しかし、本当の座禅とは厳しさとは逆で“リラックスをして自分を解き放つ”ことが目的なのです。人が生まれたときを“0(ゼロ)”の状態とすると、知識や経験を蓄え、足し算をしていくのが人生です。この足し算は楽しいかもしれないけれど、時々重たいものになるんです。着ているものをすべてとる、生まれた時の基点に戻るのが坐禅です。足し算したものをすべて忘れ、“0(ゼロ)”を丁寧に感じる。ここで生きている、という自覚を持つことが坐禅です。」と、本当の坐禅の意味を語りました。



そこで実際に全員で坐禅に挑戦することに。椅子に座ったままの坐禅を7分間行った参加者からは、様々な感想が飛び交いました。何も考えないことが難しい、という参加者に宇野さんはこのように答えました。「“考えない”ということは無の状態というわけではなく、思考をしても受け流すということがポイントなんです。考えてしまったら、『今考え事をしちゃってるなあ』と思えば良くて、考えちゃだめ

だ、なんて思わなくても良いんです。」とアドバイスをしました。7分間という時間を長く感じた参加者がほとんどであったことに対し、宇野さんは「日常から離れることに価値があることに気付いてほしいです。楽しい1日はあっという間に過ぎますよね。けれど早く流れる日だけが必ずしも良いとは限らないと思うんです。ゆっくりと進み、立ち止まるから、見えるものがあります。現代の人はみな、いつも忙しい日々を過ごしていますが、それでは多くのことを取りこぼしてしまっている。特に自分自身との対話をとりこぼしている人が多く、体調や自分の気持ちがおかしいことに気付けない。たまには坐禅をしてゆっくりした時間を過ごすことも大事なのではないのでしょうか。」この言葉には参加者は納得の様子でした。

3つの煩惱と3つの行動

警策で肩を打つ体験にほとんどの参加者が立候補するなど、会は和やかに進んでいきました。続けて宇野さんは参加者に、人は生まれながらにして悪か善か、と問いかけます。「仏教では人は生まれながらにして善であり、年をとるにつれて、貪り・怒り・愚かさを主とした煩惱によって心に穢れが増えていくと考えられています。『欲しい!』が止まらない貪り、欲望通りにならないことに対して感情を荒げる怒り、物事の道理を捻じ曲げる愚かさ。この3つの穢れをとることが仏教の修行です。そしてこの3つの煩惱、『言っていること』『やっていること』『考えていること』の3つ行動を考えることが大事なんです。今日1日の自分の行動が煩惱に影響されていないか、考えてみてください。この6つを整理していれば、善人になることは簡単なんです。そして自分を磨く一番の修行は仕事です。」



現代社会をうまく生きていくには

この現代社会でうまく生きていくにはどうしたらよいのか、宇野さんはこのように語りました。「宗教とは道徳と異なり、『私』が主語です。私がどうすれば幸せに生きていけるのか、考えたときに、たまに立ち止まって坐禅してみることや、3つの煩惱を軸に考えてみるのが禅の教えです。」さらに宇野さんはこのように続けます。「人は毎日、昨日の失敗に思いを馳せながら、明日への不安を抱えて生きています。ですが、今の私の時間にしか私の存在はないように、時間軸に行動を合わせていくことが自分を高めていくことに繋がると思います。『今日は何をするか、自分が今どうありたいのか』常に考えることが大切なのです。」

講義後には、季節のグラタンや塩麴の唐揚げなど、REISM STANDの身体を温める食事「リチャージャブルフード」が振る舞われ、宇野さんを交えた参加者同士の懇親会が行われました。懇親会のなかでは、煩惱と多くの場面で結び付けられる「お金」との向き合い方について質問されると、宇野さんは「お金は生々しいものなので、煩惱を取り除くことで、一度お金に対する考え方をクリアすることが大切です。お金と向き合うとより自分自身とお金の関係について考え直せるのではないのでしょうか。」と、『禅』の考え方ならではの発想でお答えするなど、普段聞くことのない『禅』の教えに参加者はみな興味津々で、終始積極的に意見交換が活発に行われました。



これまでのTOKYO REISM NIGHTでは、「働き方」「生き方」をテーマにしてきましたが、最終回の「<お金> 人生100年時代を楽しむ為の『お金と投資』」では、ファイナンシャルプランナーの中村俊介さんをお招きし、お金の本質や投資について語っていただきます。「働き方」「生き方」とも深く関係のある「お金」の話を聞くことができる次回のTOKYO REISM NIGHTは、12月6日(木)19時30分より開催します。

◆ <生き方>「禅と生きる」人生100年時代を働き抜く大切なマインドセット

<日時> : 2018年11月8日(木)19時30分~22時00分

<金額> : 5,000 円 (コース料理、フリードリンク付き)

<プログラム> :

- ・禅話 (イントロダクション)
- ・禅体験 : 「煩惱」を流すという考え方
- ・現代を生き抜くための6つのヒント



・禅問答

・何を目標に人生を生きれば、心安らぐのか。

◇講師：宇野 全智(うの ぜんち)

昭和48（1973）年、山形県生まれ。曹洞宗総合研究センター研究員、職員等を経て現在、同センター専任研究員。曹洞宗の教えを分かりやすく伝えるための企画・開発を手掛け、曹洞宗の本部、各支部が主催する僧侶・寺族向け研修会の講師などを務める。



<次回のTOKYO REISM NIGHTは・・・>

◆ <お金> 人生100年時代を楽しむ為の「お金と投資」

<日時>：2018年12月6日(木)19時30分～22時00分

<金額>：5,000円（コース料理、フリードリンク付き）

<プログラム>

- ・学校では教えてもらえない「お金」の本質
- ・投資が怖く無くなるたった1つのセオリー
- ・実践！ライフプランニング
- ・これからの人生を楽しく生き抜くための3つの資本



◇講師：中村 俊介（なかむら しゅんすけ）

ファイナンシャルプランナー/キャリアカウンセラー。人生において重要な「おかね・しごと・健康・コミュニティ」の4つの分野に関連したイベントを随時企画。現在関心のあることは「幸福学」や「スペース運営」。趣味は友人の結婚式の司会。渋谷のラジオ「渋谷会部」の月一パーソナリティでもあり、「声」を使った取り組みも企画中。

◆TOKYO REISM NIGHT について

TOKYO REISM NIGHT は、東京でのくらしがワクワク豊かになるコミュニティスクールです。REISM STAND でおいしい料理やお酒を楽しみながら、新しい知識と教養を学び、そして体験していただけます。地元愛回帰が注目されているこの時代だからこそ、「東京の今」に注目し、東京に住む人に対して自分らしい東京生活を、REISMの価値・価値観を通して実現してもらえたらという思いで企画をスタートします。ライフプランとライフスタイル2つのカテゴリーの中から、毎月変わる各テーマを自分らしく体現している人のトークセッションで新しい教養に触れる楽しさを提供。そこに集まる人にとっての知的情報のベース（基地）としての役割を果たすようなコミュニティを目指します。

◆リズム株式会社について

会社名：リズム株式会社（代表取締役社長：齋藤 信勝）

資本金：1億円

所在地：〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町13-3

事業内容：国内外の不動産の売買、賃貸、管理及びその仲介並びに保有、運用

URL：<http://www.re-ism.jp/>

2005年設立当時より手掛ける“中古不動産リノベーションを強みに、「住む人（入居者）」と「持つ人（投資家）」に対して、“LIFE PLAN”（豊かに暮らす）と“LIFE

STYLE”（楽しく暮らす）の両軸から人生が豊かになるようなサービスを、不動産の枠を越えて提供します。当社が運営するリノベーション賃貸ブランド「REISM」では、コンセプトに基づいたデザインと素材にこだわった住環境だけでなく、ファッションやアート、インテリアを日々の生活に取り入れることで、自分なりのこだわりをインストールした自分らしい東京ライフを形づくることを提案しています。2018年10月現在、東京23区でテーマの異なる31個のリノベーションシリーズを展開し、手掛けた空間は528戸を突破しております。



◀本件に関するお問い合わせ先▶

REISM PR 事務局（サニーサイドアップ内）

担当：山口（070-1639-9628）、鶴園（070-1390-4662）、林田、福島

TEL：03-6894-3251 FAX：03-5413-3050 E-mail：reism@ssu.co.jp