



カケハシ・プロジェクト オンライン訪日プログラム（禅） フォローアップ事業の記録

1. プログラム概要

【目的】

本プログラムは、米国、カナダ、日本のカケハシ・プロジェクト過去参加者（同窓生）たちがオンラインで、代々にわたって日本文化・技術を継承する講師による講義・ワークショップを通じて、日本の歴史や文化について学びあうことで、日本への関心の継続をねらうとともに、米国・カナダ・日本のカケハシ同窓生としての意識を高めることを目的として実施しました。

【参加者】

米国、カナダ、日本の同窓生（2016年度～2023年度のカケハシ・プロジェクト参加者） 計 11 名

米国 4 名（大学生 1 名、大学院生 1 名、社会人 2 名）

カナダ 5 名（高校生 1 名、大学生 1 名、社会人 3 名）

日本 2 名（大学生 1 名、社会人 1 名）

【訪問地】東京都、神奈川県

【日程】

■ オンライン訪日プログラム：

2023 年 9 月 16 日（土曜日）

1. 【視察・体験】臨済宗大本山 円覚寺、オンライン座禅会

円覚寺・居士林主事 内田 一道 和尚

① 円覚寺案内

② 座禅会

座禅説明、体験等

2. グループ別プログラム

【ワークショップ】プログラム振り返り、感想の共有

・自己紹介

・オンライン座禅会の感想

・内田 一道 和尚への質問事項まとめ

3. 質疑応答

4. カケハシ同窓委員会からのお知らせ

5. 記念撮影

2. 記録写真

	
【視察】臨済宗大本山 円覚寺	【オンライン座禅会】座禅体験①
	
【オンライン座禅会】座禅体験②	【ワークショップ】プログラム振り返り、感想の共有
	
【質疑応答】	【記念撮影】

3. 参加者の感想（抜粋）

◆ 米国 大学院生

お寺を案内していただけたと思っていなかったですし、お寺の歴史について学ぶことができ感動しました。今日のイベントは本当に楽しかったので、また参加したいと思います。

◆ カナダ 高校生

自分自身と向き合い、しばらくの間、世の中の雑念を忘れることができました。特に呼吸と姿勢を意識することで効果がありました。

◆ 日本 社会人

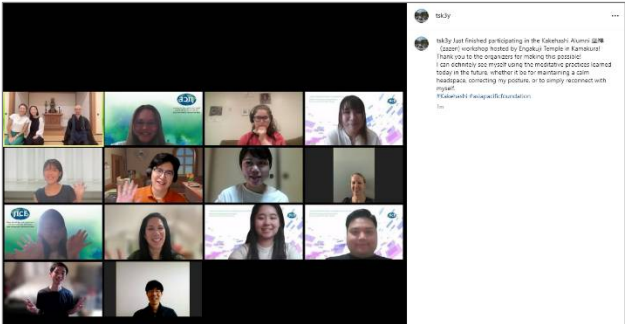
素晴らしいプログラムでした。グループ別プログラムで自分の意見を表現するのは難しかったです。もっとスムーズに英語を話せるようになりたいです。坐禅についてより知ることができて嬉しかったです。今後も座禅を続けたいと思います。

4. 受入れ側の感想（抜粋）

◆ 参加者の皆さんから頂いた質問は、非常に本質的で、禅を実際の生活にどう取り入れるかにフォ

一カスされていて、日常生活が豊かになれば幸いと感じました。

5. 参加者の対外発信（抜粋）

	2023 年 9 月 16 日（Instagram） 鎌倉にある円覚寺で行われた、カケハシ・プロジェクトのオンライン同窓会の座禅体験に参加しました！実施して下さった主催者に感謝します！今日学んだ瞑想の仕方は、頭を整理するため、姿勢を正すため、単に自分自身と向き合うため等どのような目的であっても間違いなく今後に活かせると思います。
---	---

実施団体名：一般財団法人日本国際協力センター（JICE）