

「今、この瞬間を生きる。今の自分を受け入れる」

# マインドフルネスリトリート合宿

かわの たいしゅう

## 川野泰周先生

精神科・心療内科医 / 臨済宗建長寺派林香寺住職  
精神保健指定医・日本精神神経学会認定専門医  
医師会認定産業医  
RESM 新横浜睡眠呼吸メディカルケアクリニック 副院長  
いのちの森クリニック 精神科医

かわの みどり

## 川野翠先生

ヨーガ講師・英会話講師



2018年11月23日(金)～25日(日)

参加費 44,500円(税込)

## マインドフルネス (mindfulness) とは……

呼吸に意識を向け、今この瞬間に気づくことです。マインドフルネスを実施すると、ストレスな場面においても否定的な感情や物事にとらわれ、飲み込まれることなく、いつでも自分を取り戻すことができるようになります。

### 川野泰周先生著書のご紹介



### こんな方におすすめ！！

- 自分を見つめたい方
  - 日々忙しさに追われている方
  - 座禅を生活の中に取り入れたい方
  - 常に不安感がある方
  - 考えをポジティブに転換されたい方
  - 人生をもっと明るく生きたい方
- どんな方でもご参加頂けます！



### ●参加者ご感想より

▼マインドフルネスという一見スピリチュアルなものを現役の医者である川野先生が科学的に解説して下さるということは、とても意味のあることだと感じました。また自分のことを責める癖があることに気づいたので、「自慈心」を高めていけるよう瞑想を実践していこうと思います。(KSさん)

## 講師よりメッセージ

マルチタスク(沢山のことを一度にこなす)の現代において、私たちの心は容易に居場所を失います。まだ見てもいない未来を不安に思い、どうすることもできぬ過去を後悔し、さまよい歩く日々陥っているのです。このような心の在り方は、脳内の「デフォルトモード・ネットワーク」という神経回路を亢進させ、ただ生きているだけで心が疲れてゆく、という「脳内エネルギーの浪費状態」を招きます。その結果、自律神経失調症、うつ病、不安障害、PTSDや不眠症といった様々な心身の病を発症、増悪させるのです。今や世界中で、医療・矯正・教育・企業研修など幅広い分野で取り組まれている「マインドフルネス」は、こうした忙しい脳を休息させる最良の方法として注目を集めています。本プログラムではこのマインドフルネスを、禅の視点から紐解き、どなたでも体験をもって理解して頂けるようにやさしく解説致します。精神科医でありながら、禅の専門道場で3年半にわたる修行生活を送った禅僧でもある講師が、自らの経験をもとに、禅のエッセンスを吸収し、「真のマインドフルネス」を自らのものとして習得していただける二泊三日をご提案します！



主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原2471-2198

TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011

会場・宿泊 信州飯綱高原 いのちの森・心と体といのちのセンター「水輪」

e-mail: zaidan@inochinomori.or.jp URL: http://inochinomori.or.jp





# 「マインドフルネスリトリート」 スケジュール (変更になることもあります。)



## 川野泰周先生プロフィール

2004年慶應義塾大学医学部医学科卒業。臨床研修後、慶應義塾大学病院精神神経科、国立病院機構久里浜医療センターなどで精神科医として診療に従事。2011年より建長寺専門道場にて3年半にわたる禅修行。2014年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在寺務の傍ら都内及び横浜市内のクリニック等で精神科診療にあたっている。うつ病、不安障害、PTSD、睡眠障害、依存症などに対し、薬物療法や従来の精神療法と並び、禅やマインドフルネスの実践による心理療法を積極的に導入している。またビジネスパーソン、医療従事者、学校教員、子育て世代、シニア世代などを対象に幅広く講演活動を行っている。いのちの森クリニックマインドフルネス担当医。著書に『あるあるで学ぶ余裕がないときの心の整え方』(インプレス)、『悩みの9割は歩けば消える』(青春出版社)。共著・監修多数。



## 川野翠先生プロフィール

神奈川大学経営学部国際経営学科卒業。ワシントン大学グローバルビジネスプログラム修了。(株)ムービー企画にて映像のコンサルティング営業を担当。2008年、ワシントン大学へビジネス留学。その後インドに渡りSri. Aurobindo Ashram(シュリ・オウロビンド・アシュラム)にてインテグラルヨーガ指導資格取得。帰国後、子供英会話講師、ヨーガのレッスンを開始。現在、様々な場におけるヨーガ指導の一方、子供英会話教室を主宰するなど英語教育にも携わっている。Sri Aurobindoアシュラム インテグラルヨーガ講師・アンダーザライトスクールヨガ解剖学・S.B.C. YOGA 全米ヨガアライアンス認定RYT200講師・Medical Yoga Luna Works 指導者、各養成コース等修了。

### 【1日目】

- 13:30 乗合タクシー 長野駅東口出発
- 14:00~ 受付・オリエンテーション
- 15:00~ マインドフルネス基礎講座
- 16:00~ 休憩 (講師への質問・自己振り返り・歓談・散歩など自由に)
- 16:45~ ワークショップ「ヨーガ入門講義と呼吸法」
- 17:45~ 夕食会場にて禅の食事作法を指導
- 18:00~ 禅の食作法にて夕食
- 19:30~ 坐禅指導
- 20:30~ 入浴・個人カウンセリング



### 【2日目】

- 7:30~ 歩く瞑想「経行」(解説と実践)
- 8:00~ 朝ヨーガ
- 9:00~ 自由瞑想 (散歩・質疑応答・自己振り返り・歓談など自由に)
- 10:00~ 禅の食事作法で朝食
- 11:00~ 休憩・自由時間
- 11:30~ マインドフルネス実践講座①
- 14:00~ ティータイム~フリータイム (休憩・歓談・質疑応答など)
- 15:00~ 午後の坐禅
- 16:00~ マインドフルネス実践講座②
- 17:30~ 禅の食事作法にて夕食
- 19:30~ 月のヨーガ
- 20:15~ 坐禅指導
- 21:00~ 入浴・個人カウンセリング



### 【3日目】

- 7:30~ 歩く瞑想「経行」
- 8:00~ 朝ヨーガ
- 9:00~ 自由瞑想 (散歩・質疑応答・自己振り返り・歓談など自由に)
- 10:00~ 禅の作法で朝食
- 11:00~ 総括講義・シェアリング
- 12:00~ 感想文記入後、ティータイム
- 13:00 解散、乗合タクシー出発

いのちの森坐禅堂



## 参加要項 (定員25名)

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのセンター「水輪」
- とき 2018年11月23日(金)~25日(日)
- 参加費 ①44,500円(税込)(講師費、会場費、座禅体験、宿泊・夕朝食、冬期暖房費含む)  
②前泊・延泊をご希望の方は事前にご予約下さい。(1泊:13,500円~)  
③乗り合いタクシー希望の方は4人以上1人当たり片道1,200円、往復2,400円  
\*要事前予約。乗合タクシーは長野駅東口発。乗車人数により差額を当日精算します。後日詳細資料をお送りします。  
④個室希望承ります。(個室希望別途料金[3,500円~6,500円] 個室料は当日精算になります。ご希望にそえない場合もあります)  
⑤個人カウンセリング(1時間):13,500円(税込) ※希望者は事務局までお申込み下さい。
- お申込 下記の「申し込み書」でFAX・郵送・E-mailにて「公益財団法人いのちの森文化財団」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込下さい。定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。



◎みずほ銀行 長野支店(普) 1991794

(名義)公益財団法人いのちの森文化財団

◎ゆうちょ銀行 振替口座 00520-3-42181

(加入者)公益財団法人いのちの森文化財団

\*尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんのでご了承下さい。(代理参加は可能です。)

\*洗面用品・タオル・パジャマは各自でご用意下さい。 \*会場は全館禁煙です。

\*部屋は男女別の相部屋となります。 \*環境を守るため、箸やシーツなどご自分のものをお使いになる方はどうぞご持参下さい。

\*会場をカーナビで検索する場合はいのちの森文化財団(026-239-0010)で検索して下さい。 ◎詳細はお問い合わせ下さい。

マインドフルネス講座 申込書 \*該当項目に○をご記入ください 申込日 月 日 TEL 026-239-0010 FAX 026-239-0011

氏名	男	女	年齢	ご職業	携帯電話
住所	e-mail		TEL	FAX	
②前泊延泊 ( 前泊( 泊)・延泊( 泊) )	1泊 13,500円	1泊 13,500円	1,200円	1,200円	当日精算 3,500円~6,500円
③乗合タクシー ( 行・帰 )	13,500円 当日精算		④個室予約 ( 希望・不要 )		
個人カウンセリング ( 希望する・希望しない )	食物アレルギー ( 食品名 )				
振込先 ( 行・銀行 )	振込日	月	日( 振込済み・振込予定 )		
*該当項目に○をご記入ください	44,500円	1泊 13,500円	1,200円	1,200円	
振込総合計 ①(参加費) + ②前泊延泊(計 泊) + ③乗合タクシー( 行・帰 ) =	円				
◎お申し込みのきっかけ	ちらし	紹介: 紹介者 ( )	インターネット	本 ( )	