

「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

2020年第1回 4月24日(金)～26日(日)
第2回 11月21日(土)～23日(日)

参加費 46,500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ますようになります。

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したい方
 - 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

マインドフルネスについて柔和な表情で丁寧に解説していただいた後に、呼吸法から瞑想、座禅と実技と講義が続き、実技も基本的な方法について段階的に教えていただいたので、自分で実践していくというモチベーションが高くなりました。また是非お世話になりたいと思います。(MK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、さまよい歩く日々には陥っているのです。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・お申込み・お問い合わせ 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。臨床研修修了後、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。2009年ワシントン大学グローバルビジネスプログラム修了。

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、法人英語研修講師、ヨーガのレッスンを開始。

取得資格: Sri Aurobindo Ashram Integral Yoga 200H・S. B. C. YOGA 全米ヨガアライアンス認定 RYT200・アンダーザライトスクールヨガ解剖学・Medical Yoga Luna Works 指導者、各養成コース等修了。



【1日目】 4月24日(金)

- 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
- 16:15~ 休憩(質疑応答・自己振り返り・歓談・散歩など自由に)
- 17:45~ マインドフルネス実践講座①
- 18:00~ 夕食会場にて禅の食事作法を指導
- 20:00~ 坐禅指導
- 21:00~ 入浴・個人カウンセリング(2件まで)



【2日目】 4月25日(土)

- 7:30~ 禅の食事作法で朝食
- 9:00~ 朝ヨガ
- 10:00~ 自由瞑想(散歩・質疑応答・自己振り返り・歓談など)
- 10:30~ シェアリング
- 12:00~ 昼食(別料金)
- 13:30~ マインドフルネス実践講座②
- 14:30~ ティータイム~フリータイム(休憩・歓談・質疑応答など)
- 15:30~ マインドフルネス・ボディスキャン実践
- 16:30~ 夕刻の坐禅
- 18:00~ 禅の食事作法にて夕食
- 19:30~ おやすみヨガ・宵の坐禅
- 21:00~ 入浴・個人カウンセリング(2件まで)



いのちの森坐禅堂

【3日目】 4月26日(日)

- 7:00~ 朝食
- 8:15~ 総括シェアリングと締めくくりの瞑想
- 10:00~ 講師出発



参加要項 マインドフルネスリトリート合宿(定員25名) ※全て税込金額です

- 会場 信州飯綱高原 心と体といのちのリトリートセンターいのちの森「水輪」
- とき 2020年4月24日(金)~26日(日)
- 参加費 ①46,500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:15,500円~)
③乗合タクシー 片道1,250円、往復2,500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。
④個室料(1名様1泊当たり) 一人個室:3,850円~6,000円(税込) 二人個室:2,000円~3,250円(税込)
個室料は当日精算になります。なお、ご希望にそえない場合もございます。
*お部屋は男女別の相部屋が基本となっております。
- お申込 ⑤昼食希望者(1,650円(税込) 別途)
⑥個人カウンセリング(1時間):15,000円(税込) ※希望者は事務局までお申込み下さい。当日精算・先着順
下記の「申込書」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。
お申込締切:2020年4月17日(金)(厳守)
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受付となり、資料をお送りいたします。

◎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

*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。) *会場は全館禁煙です。
*タクシー代は、お申込後のキャンセル・返金は原則受け付けておりませんのでご了承ください。
◎詳細はお問い合わせ下さい。

マインドフルネスリトリート合宿 申込書

※申込締切:2020年4月17日(乗合タクシーのご予約も同様)

申込日 月 日 TEL 026-239-0010
FAX 026-239-0011

フリガナ	氏名	男	女	年齢	ご職業	携帯電話
住所	e-mail		TEL		FAX	
①お申込み人数()人	②前泊延泊(前泊()泊・延泊()泊)	③乗合タクシー(行/帰/往復)	1泊 15,500円	1泊 15,500円	1,250円	1,250円 2,500円
④個室希望(一人個室/二人個室/相部屋)	⑤昼食()	⑥個人カウンセリング(希望・不要)	⑦食物アレルギー(食品名:)	⑧ご紹介者()	⑨食事(2日目:希望・不要 / 3日目:希望・不要)	
振込先(郵貯/銀行)	振込人名義()	振込日	月	日	(振込済み・振込予定)	
総合計費用	①参加費 + ②前泊延泊(計 泊) + ③乗合タクシー(行・帰・往復) + ⑤昼食 × ()回 =	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	新聞雑誌()		