

「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

2019年**11**月**2**日(土)～**4**日(月・祝)

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

日の光を感じながら時間ごとの坐禅では、夕刻の坐禅と宵の坐禅を体験することができ、一日の流れと向き合っているように感じられ、印象的でした。沈黙の中での食事はより味覚が感じられ、命を頂いていることを大切に思えるように感じられたような気がします。(O.T.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、さまよい歩く日々を陥っているのです。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



