

「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

2021年 10月23日(土)～25日(月)

参加費 46,500円(税込)

講師からのメッセージ

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！

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！



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
会場 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」

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原 2471-2198

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

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

マインドフルネスリトリート

・スケジュールは変更になる場合があります

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】 10月23日(土)
 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(講師への質問・自己振り返り・歓談など)
 17:45～ マインドフルネス実践講座①
 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】 10月24日(日)
 7:30～ 禅の食事作法で朝食
 9:00～ 朝ヨーガ
 10:00～ 自由瞑想(散歩・質疑応答・自己振り返りなど)
 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(質疑応答など)
 15:30～ マインドフルネス・ボディースキャン実践
 16:30～ 夕刻の坐禅
 18:00～ 禅の食事作法にて夕食
 19:30～ 宵の坐禅
 20:30～ 入浴・個人カウンセリング
- 【3日目】 10月25日(月)
 7:30～ 朝食
 9:00～ 朝ヨーガ
 10:00～ 自由瞑想(散歩・質疑応答・自己振り返りなど)
 10:45～ 統括シェアリング
 12:00～ 感想文記入後、歓談とティータイム・昼食(別料金)
 13:00 解散

参加要項 マインドフルネスリトリート合宿 ※すべて税込み金額です

- 会場 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」
- とき 2021年10月23日(土)～2021年10月25日(月)
- 参加費 ①2泊3日 46,500円(税込) (講師費、会場費、宿泊と夕朝食費が含まれます。)
- ②個室料(一泊一名様)一律5,000円
- *三密を避けるため、基本的に個室とさせていただきます。ご夫婦ご家族の方は相部屋可能です。
- ③昼食希望者1食1,650円別途
- ④乗合タクシー(長野駅 水輪内)片道1,650円、往復3,300円(後日詳細資料をお送りします。)
- 乗車人数により発生した差額は、当日の受付時に精算します。
- ⑤個人カケリグ(1時間):15,000円 ※希望者は事務局までお申込みください。先着順・当日精算
- *尚キャンセルの場合、参加費のご返金はできませんので御了承下さい(代理参加・次回参加可能)。
- *会場は全館禁煙です。*洗面用品、タオル、パジャマは各自で御用意下さい。
- お申込み 下記の「申込書」でメール・FAXまたは郵送にて「いのちの森文化財団」までお申込み下さい。その後、詳細をお送りしますので、一週間以内に参加費をお振込み下さい。参加費振込確認後、順次正式受付となり、交通案内などをメール・FAXにてお送りいたします。
- 申込締切:2021年10月16日(厳守)
- *タクシーの場合は、各自でご予約ください(長野観光タクシー 026-222-1234)。
- *バスの場合は、アルピコ交通路線バス【70】【急行】ループ橋経由戸隠キャンプ場行をご利用下さい。長野駅から飯綱高原スキー場下車(790円)。徒歩10分。

●振込先 ◎みずほ銀行 長野支店(普) 1991794 公益財団法人いのちの森文化財団

会場：いのちの森「水輪」について

いのちの森の大自然のエネルギーは、心と体を癒し、自然治癒力を高めます。隣接する水輪ナチュラルファーム自然農園では農薬や化学肥料を一切使用せずお野菜を作り、環境と健康に配慮した農法を行っています。大切に保護された自然は、やどりぎや銀竜草など高山植物、また山野草の宝庫です。館内寝具類は清潔を保ち、施設には和紙の照明、建物は天然木の檜や杉材を使用することで、人工的な建材によって遮断されることなく大自然のもつ澄んだ空気を、存分に味わうことができます。厳選された無添加の食材・調味料、無農薬野菜などを使った心のこもった美味しい食事は、心身をリフレッシュしてくれます。

お申込書「マインドフルネスリトリート合宿」 該当項目に○をご記入ください

※申込締切：2021年10月16日 厳守

TEL026-239-0010 FAX 026-239-0011

ふりがな 氏名 男 女 年齢 ご職業 申込み人数 人 申込日 月 日
 〒 住所 e-mail

TEL FAX 携帯電話

②個室希望(あり・なし) ③昼食(2日目:希望 / 3日目:希望) ④乗合タクシー(行 / 帰 / 往復)

15,000円 当日精算 ⑤個人カケリグ(希望) 食事アレルギー(無 / 有:食品名)

振込先 みずほ銀行 振込名義人() 振込予定日 月 日 交通手段()

振込合計額①(参加費 円) + 個室料 × () 室 + 昼食 × () 名 + 乗合タクシー(行 / 帰 / 往復) = 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()