

「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



第1回 2023年 4月28日(金)～30日(日) 参加費 46,500円(税込)

第2回 2023年 11月18日(土)～20日(月)

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

<p>川野泰周 人生が うまくいく人の 自己肯定感</p> <p>努力より、環境より、 才能より大事なものを</p> <p>仕事 人間関係 育児 恋愛 学業 ……</p> <p>ここにすべての 鍵がある——</p> <p>心の習慣を変えれば、たった一つのポイント</p>	<p>「精神科医の禅僧」が教える</p> <p>心と身体 の正しい 休め方</p> <p>川野泰周</p> <p>マインドフルネス 禅 精神医学</p> <p>寝ても 醒れない疲れ その原因は、 「脳の疲労」!</p>	<p>精神科医 が すすめる</p> <p>疲れにくい 生き方</p> <p>川野泰周</p> <p>気づく力を高め、 身体疲労、精神疲労、脳疲労 と上手に付き合う</p>	<p>川野泰周 減らす、 半分、</p> <p>人生はもっと楽しくなる</p> <p>物、消費、情報、仕事…… より少なく、より豊かに。</p> <p>民間で特約の受診が可能な、 院長の「シンプル生活術」</p>
---	---	--	--

参加者感想文

今回初めて、川野先生のセミナーに参加させていただきました。いつも日程があわずにいたので今回受講できて嬉しかったです。3日間でしたが、ていねいなレクチャーで瞑想なるもの、座禅なるもの、そしてマインドフルネスの大切さを実感できました。何より一緒に来た夫の変化におどろきました！ここ水輪という場で素晴らしい先生やグループの方々の出会いが、今の私たちを作ってくれたこと、感謝にたえません。本当に研先生、みどり先生はじめ水輪のメンバー、ボランティアの皆様ありがとうございました。次回も川野先生のセミナーを是非受講したいと思えます。(A.A.さん)

講師からのメッセージ

日々延々と続くハードな仕事、家事・育児や介護、地域でのお役目、心の中に抱えた葛藤、名刺に書かれた役職…。誰もが数多くの荷物を背負って、毎日をゆとりなく過ごしているのではないのでしょうか。そんな重荷をひととき全部降ろして、まっさらな心で過ごしてみませんか？世の中にあふれる多すぎる情報からも、マルチタスクによる「脳疲労」からも、周囲から期待される役割からも、「いのちの森水輪」に広がる大自然の中では自由になれるはずですよ。静かに精神を調べて、自己の本分（本当の自分）を探す3日間の心の旅を体験していただきたいと思えます。

このリトリート合宿は、禅や仏教の根本である「智慧」と「慈悲」の精神を大切に、一つ一つの体験を丁寧に味わい、自らの感性を研ぎ澄まして、自分にも他者にも思いやりの心をもって過ごしていただく数日間です。いつもの喧騒から離れて、自然の息吹を感じながら安寧の時を過ごす、「リトリート（修養）」を満喫していただけるよう、禅僧で精神科医の講師が、わかりやすくマインドフルネスやセルフ・コンパッション（自らへの慈しみ）に関する講義と瞑想指導をさせていただきます。(川野泰周)

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 心と体といのちのセンター いのちの森「水輪」
〒380-0888 長野県長野市上ヶ屋2471番地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合宿

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『精神科医がすすめる 疲れにくい生き方』（クロスメディアパブリッシング）、『半分、減らす。』（三笠書房）等。共著・監修多数。



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 心と体いのちの森センターいのちの森「水輪」
 - とき 2023年4月28日(金)～2023年4月30日(日)
 - 参加費 ①2泊3日 46,500円(税込) (講師費、会場費、宿泊と朝食費が含まれます。)
 - ②個室料 希望者1泊1名様 5,000円(税込) (ご家族ご夫婦ご友人様相部屋可能)
 - 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個人カウンセリング(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: 2023年4月14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

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: 2023年4月14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 (1泊5000円 あり・なし) 1,650円	③昼食 (2日目:希望 / 3日目:希望) 1,650円	④乗合タクシー (行 / 帰 / 往復) 1,650円 1,650円 3,300円
15,000円 当日精算	⑤個人カウンセリング (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	上記参照 参加費 (46,500円 × 人) + 個室料 (室 × 2泊) + 昼食希望 (食 × 人) + タクシー (行き・帰り・往復 × 人) =	5,000円	1,650円	乗合	片道各1,650円 3,300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 ()

・スケジュールは変更になる場合があります

- 【1日目】4月28日(金)
- 14:00～ 受付・オリエンテーション
 - 15:00～ 導入とマインドフルネス基礎講座
 - 16:15～ 休憩(質問・自己振り返り・歓談・散歩など自由に)
 - 16:30～ マインドフルネス実践講座①
 - 17:15～ 休憩・移動
 - 18:00～ 禅の食作法にて夕食「薬石(やくせき)」
 - 19:30～ 夜の坐禅「夜坐」
 - 20:30～ 入浴・個人カウンセリング
- 【2日目】4月29日(土)
- 7:30～ 禅の食作法にて朝食「粥座(しゆくざ)」
 - 9:00～ マインドフルネス実践講座②
 - 10:00～ 自由瞑想(散歩・質疑応答・自己振り返りなど自由に)
 - 10:30～ シェアリング(体験・疑問・質問などを共有)
 - 12:00～ 昼食(希望者のみ)
 - 13:30～ マインドフルネス実践講座③
 - 14:30～ ティータイム・フリータイム(休憩・歓談・質疑応答など自由に)
 - 15:30～ マインドフルネス・ポディースキャン実践(仰向けの瞑想)
 - 16:30～ 夕刻の坐禅
 - 18:00～ 禅の食作法にて夕食「薬石(やくせき)」
 - 19:30～ 夜の坐禅「夜坐」
 - 20:30～ 入浴・個人カウンセリング
- 【3日目】4月30日(日)
- 7:30～ 禅の食作法にて朝食「粥座(しゆくざ)」
 - 10:00～ 朝の坐禅
 - 10:45～ 総括シェアリング(体験の振り返りと共有)
 - 12:00～ 感想文記入、歓談とティータイム・昼食(希望者のみ)
 - 13:00 解散
 - 13:30 乗合タクシー出発

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、やどりぎや銀葉草など高山植物、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が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。

