

「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

かわのひろのり

川野泰周先生

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

2017年5月27日(土)~28日(日)

参加費 19,800円 税抜

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。

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一泊二日をご提案します!また禅マインドフルネスリトリート合宿も企画しています!

大自然のフィールドで自己を見つめなおす
充実した1泊2日の
マインドフルネスリトリート

こんなかたにおすすめ!!

- ・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!



後援・いのちの森文化プロジェクト 公益財団法人 いのちの森文化財団/「水輪の会」

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 026-239-2630 FAX 026-239-2736

e-mail: suirin@suirin.com URL http://suirin.com

「川野泰周のマインドフルネス講座」 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年慶応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年より大本山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。現在は寺務の傍ら精神科診療にあたっている。薬物療法や既存のカウンセリングに加え、マインドフルネスや禅の瞑想を積極的に取り入れた治療を行う。またビジネスパーソン、学校教員、子育て世代の主婦など、様々な人々を対象に講演・講義を行っている。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、2016年)がある。



初日
 14:00～乗合タクシー
 長野駅東口出発
 14:30～受付
 15:00～講義と瞑想実習
 18:00～禅の作法にて夕食
 19:30～坐禅指導
 20:30～希望者には個人がけリッパ入浴

2日目
 7:00～歩く瞑想「経行」
 8:00～朝の坐禅
 9:00～禅の作法にて朝食
 10:00～総括講義とシェアリング
 12:00～ティータイム
 12:30～感想文記入
 希望者には個人がけリッパ



緑いっぱいのホール



ゆっくりとくつろげる



安心安全おいしいお食事

会場:いのちの森水輪

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よ、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がなく大自然の持つ澄んだ空気を、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フレッシュしてくれます。

朝どりの新鮮野菜!



いのちの森から望む朝日

朝一番のエネルギー高い日の出の光を浴びて心身をリフレッシュ!!



無農薬小麦粉使用! 手作りちやのまるパン

光の水自然農園で採れた無農薬小麦粉を使用したちやのまるパン!

参加要項 (定員20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 表面をご参照ください。
- 参加費 ①19,800円(税抜)(講師費、会場費、座禅体験、宿泊・夕朝食付)
 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)
- 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)1620273 水輪の会 塩沢早穂理(すいりんのかい しおざわさおり)
 ◎ゆうちょ銀行(口座番号)00550-0-6511 水輪の会

*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 申込み書

申込日 月 日 TEL 026-239-2630 FAX 026-239-2736

*該当項目に○をご記入ください

氏名	男	女	年齢	ご職業	携帯電話			
住所	e-mail		TEL	FAX				
	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			
②前泊延泊(前泊()泊)・延泊()泊)	③乗合タクシー(行・帰)		④個室予約(希望・不要)					
天然温泉バス予約(する・しない)	(食物アレルギー(食品名))							
振込先(〒・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 19,800円税抜 1泊 13,500円 1,200円 1,200円								
振込総合計	①(宿泊費)		+	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()				