

「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

2019年4月27日(土)～29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

「Mindfulness is a way of life, 瞑想法ではないんですよ」という初日の先生の言葉で、マインドフルネスという言葉に捉われず、禅、ヨガを通して、自分はどう生きたいのかをもっと深く、考えさせられました。

泰周先生、翠先生、参加者の皆様に本当に感謝です。ありがとうございました。(MT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濟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。ワシントン大学グローバルビジネスプログラム修了。(株)ムービー企画にて映像のコンサルティング営業を担当。2008年、ワシントン大学へビジネス留学。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、ヨーガのレッスンを開始。現在、様々な場におけるヨーガ指導の一方、子供英会話教室を主宰するなど英語教育にも携わっている。

Sri Aurobindoアシュラム インテグラルヨーガ講師・アンダーザライイトスクールヨガ解剖学・S.B.C. YOGA 全米ヨガアライアンス認定RYT200講師・Medical Yoga Luna Works 指導者、各養成コース等修了。



- 【1日目】 4月27日(土)**  
 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(講師への質問・自己振り返り・歓談・散歩など自由に)  
 16:45~ 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】 4月28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・歓談など自由に)  
 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】 4月29日(月・祝)**  
 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・歓談など自由に)  
 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、乗合タクシー出発



いのちの森坐禅堂



## 参加要項 (定員25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 2019年4月27日(土)~29日(月・祝)
- 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:16,740円~)  
 ③乗合タクシー 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。  
 ④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。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。  
 ⑤昼食(1,500円(税込) 希望者)  
 ⑥個人カウンセリング(1時間): 13,500円(税込) \*希望者は事務局までお申込み下さい。
- お申込 下記の「申込み書」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。  
**お申込締切:2019年4月20日(土)(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。

**マインドフルネス講座 申込書** \*該当項目に○をご記入ください 申込日 月 日 TEL 026-239-0010  
**※申込締切:2019年4月20日(乗合タクシーのご予約も同様)** 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泊 16,740円	1泊 16,740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)		
1,500円	13,500円 当日精算				
⑤昼食(2日目有無・3日目有無)	⑥個人カウンセリング(希望あり・なし)		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)	紹介者( )	
	46,500円	1泊 16,740円	1,200円	1,200円	
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)+⑤昼食1,500円×( )回=		円		