

内観ってなに？

親にしてもらった事が多く、今の私には何も返すことができないことを認め、これからたくさんのお愛を返していきたいと思います。(10代女性の感想)

今回の内観によって、今まで経験したことがない程、自分の内側を深く掘り下げてみる事ができました。前向きに生きていこうと意欲が湧いてきました。(30代男性の感想)

内観って？

自らを客観的に見るためのワークです。内観を体験すると、ありのままの自分や現実社会を、肯定的に受け止められるようになります。柔軟で前向きな“こころ”としなやかで強い“こころ”が育ちます。医療に応用されていて内観療法とも言われています。刑務所や少年院などの矯正教育や一般の学校教育、企業研修などにも取り入れられています。

どうやってやるの？

部屋の隅を利用する等して、パーテーションなどで1m四方程度の囲いを作り、落ち着いた環境としての狭い空間を作って、その中に座ります。

自分が生まれてから今日までの自分の成育史の中で、身近にあって自分と深い関わりのあった人たち(特に母、父)を対象に、対象者との日常生活や、その中で生じた様々な関わり、出来事を、できるだけたくさん、具体的に鮮明に思い出していきます。

その思い出した事実をもとに、その対象者に「何をしていただいたか。」「何をして返したか。」「どんな心配や迷惑をかけたか。」この3つを年代に区切って思い出していきます。

海外に広がる内観

ドイツやオーストリア・アメリカ・フィリピン・イタリア・中国・韓国では研修会が開催されています。

さらに中国や韓国では医療領域で治療に使われています。内観は欧米では“Naikan”と呼ばれ世界に広がっています。

なごみの里では下記の日程で内観研修を行っております。

10月26日～11月1日・11月17日～23日。

料金等は下記の連絡先までお問い合わせください。

お問合せ・予約申込み 一般社団法人なごみの里

〒683-0033 鳥取県米子市長砂町 628-1 TEL / FAX 0859-38-4321 担当 幸田