

# ご自愛メソッド

～自分を愛している人が 他人を愛することができます～

日時：①平成24年2月26日（日）

②平成24年3月17日（土）

10時～16時

内容：体験内観

場所：一般社団法人なごみの里（米子市長砂町 628-1）

参加費：5,000円（昼食代含む）

定員：8名 服装：自由

涙は心を浄化させます



## 心を見つめる “ご自愛メソッド”

自分の心が愛で満たされた時、人ははじめて他人を愛することができるようになります。

“内観”は、相手の立場に立って考えることができるようになる一日ワークです。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。



## 感想

今まで「こうしてくれなかったから」「ああしてくれなかったから」といつまでも親を責めてしまっている部分があったこと、この二つに気付かされました。母がどんな想いで私を授かり、産み育ててくれたのか、母の立場になって考えたら責めるどころか、涙が出ました。

（Tさん 30代）

内観で、「母の立場に立って、関係性を考える」というのは、私にとっては新鮮な試みでした。これまで私の主観でしか振り返れませんでした。今後は、相手の立場になって振り返るという作業をしてみたいと思いました。

（Aさん 40代）

日程	① 平成24年2月26日（日） ② 平成24年3月17日（土）	希望日程番号	
住所	〒		
お名前	フリガナ		
TEL / FAX			
年齢	母親と死別されておられる場合その当時の年齢もお書きください。		
メール アドレス			

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 菅谷