

New
北陸内観だよ

特集 内観を支えるもの

— 滋養強壯の食事 —

手作りは内観を促進

元気の源

内観中、なんといっても楽しみは食事！「厨房から、かすかにいい匂い。今日のメニューはカレーライスだ、万歳！と心の中で喜んでいました」と内観後の感想文に記載される方がいました。他にも「野菜が豊富で、食事がとてもおいしかった」とお褒めの言葉をいただいております。

母の味

弊所は、食事に重要性を感じています。集中内観は外界から遮断して行いますが、その中で提供される食事は五感、特に味覚を刺激してお母さんの味を思い出します。思い出を想起する重要な要素になるので、すべて手づくりをしています。

体感

現在の所長長島は、内観の創始者吉本夫人であるきぬ子先生の指導の下で修行し、毎週、約20人～40人の食事を作っていました。内観食事の極意は「暑い時は冷たいものを、寒い時は暖かいものを」と教わりました。懐かしい匂いと共に体感として心地よさを感じることで内観を促進させる、と願いを込めて調理しています。



食事担当の木下です。10年以上、その人柄がにじみ出るような「優しい味」を皆様に提供してきました。「おいしかった！」という声が励みです。季節を感じさせ、そして「楽しい食事」の期待に添うよう仕上げます。



安心安全な食材と米と水



食材の多くは生協で取り寄せているので、安心安全です。また鮮魚などは地場産が中心なので新鮮。富山は天然のいけす(富山湾)を持っています。魚はおいしいですよ！



お米は富山県産コシヒカリです。契約農家から直接買っているため元気で、一味違います！



北アルプスからの雪解け水がそのまま水道水。その水道水は2012年から三年連続でモンドセレクション最高金賞受賞した驚きの水。水道水は「とやまの水」としてペットボトルで販売しています。北陸内観研修所の水道水を、そのまま味わってみてください。



天然氷見ブリ照り焼きとブリ大根



昼食はご飯以外のパンや麺類



大盛りやダイエットにも対応します

e-内観

北陸内観研修所

〒930-1325
富山県富山市
文珠寺235

所長 長島美稚子
電話&FAX: 076-483-0715
メール: info@e-naikan.jp

発行: 北陸内観研修所

臨床心理士とともに
内観原法を
体験してみませんか

研修所の最新情報や
事例が満載のホームページを
是非ご覧ください
<http://www.e-naikan.jp>

内観研修のご案内

自分の考え方のパターン・こころのクセを知る

e-内観 心のリフレッシュをしてみませんか？

北陸内観研修所

〒930-1325

富山県富山市文珠寺235

TEL/FAX: 076 (483) 0715

HP: <http://www.e-naikan.jp>

Mail: info@e-naikan.jp

内観とは？

自分の内面を観察する方法です。内観とは、1週間宿泊する集中内観のことです。

内観の効果として「一人で成長したのではなく、多くの方々のお陰で生かされている」と実感できます。



内観創始者の吉本伊信夫妻
(前列)と北陸内観研修所の
長島夫妻(後列)
1976-1985住込み助手

目的としては、よりよく生きるための探求や、社員研修のほか、悩みの解消などがあり、当事者だけでなく家族や支援者など様々な方が内観を体験しています。

日本発祥の心理療法「内観療法」として産業、医療、教育など多分野で使われています。

ホームページに体験記などの情報が載っています。是非ご覧ください。お問合せはお気軽にどうぞ。



内観のやりかた

内観のやりかたは、単純明快です。無理のない限り、親（または母親代わりの人）に対する自分を次の3点について、具体的な事実を調べます。

- ① 世話になったこと
- ② して返したこと
- ③ 迷惑をかけたこと

年代順に、小学校低学年、高学年、中学校時代…というように年齢を区切って、現在まで調べます。

つぎに父親、配偶者、祖父母、兄弟姉妹、など身近な人に対する自分を同様の観点から調べます。

親子関係を良くする

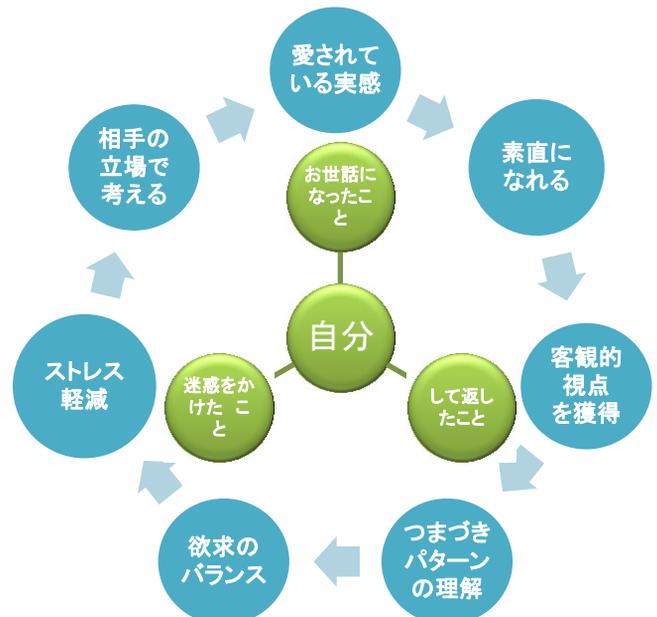
①内観は親子関係を調べるので、基本的信頼感が増幅します。親の愛情を感じることによって、子どもは安全基地から巣立つこころの準備ができるようになります。

②人は発達の過程で、一般的に、親をお手本としてコミュニケーションを習得します。過去における親に対するイメージを修復することによって、他の対人関係も向上します。

③内観は「育ち直し」とも言われています。人の愛情を受容できると、当事者やその家族は、過去の教訓から方向性や展望を見出すことができるようになります。

内観の効果

内観による一般的な変化の流れです。



ひきこもりに関する事例

大学生の娘（Aさん）が当事者である事例です。Aさんは念願の大学に入学をしたものの授業についていけず引きこもりました。

娘の悩みに加え、Aさんの父親は職場で重責を担い重いストレスを抱えました。休職時に内観をして、子育てを母親に押し付けていたと気づき、内観後に不仲な妻に謝りました。

親のストレスを軽くする

次に、Aさんの母親が内観をしました。そこで母親自身の劣等感が「自分さえがまんすればいい」と思わせ、子育てに影響していることを理解しました。この家族はその後、和解し、Aさんは意欲的になりました。

この事例では、家庭内で幾つものストレスが重まりました。その悪循環の中で母親の発達過程の取り残しが、家族間葛藤に拍車をかけました。

本人が内観できない場合でも、家族が内観して楽になることによって、当事者にも良い影響が及ぶのです。



e-内観 心のリフレッシュをしてみませんか

北陸内観研修所

〒930-1325
富山県富山市文珠寺235
TEL/FAX: 076 (483) 0715
HP: <http://www.e-naikan.jp>
Mail: info@e-naikan.jp

ホームページに体験記などの情報が載っています。是非ご覧ください。お問合せはお気軽にどうぞ。



内観研修所での過ごし方



喧噪から離れた、自然豊かな環境です。



屏風の中で楽な姿勢で内観

面接の様子

和室の中に屏風を立て、その中に楽な姿勢で座ります。椅子の使用も可能です。守られた空間の中で自分を見つめます。

アクセス

北陸内観研修所

〒930-1325
富山県富山市文珠寺235
TEL: 076 (483) 0715

