



生き方が変わる「ありがとう」
見つけませんか？



内観

いまを生きる人に

人生の
転機に

1万人以上の内観研修の実績
日本有数の内観専門施設

北陸内観研修所

www.e-naikan.jp

「内観」- 自分の心の内側を観察する 自己探求法

内観とは

人との関わりから自己を観察する方法。伝統的かつシンプルで、誰でも気軽に取り組みます。精神医学・心身医学・心理学・矯正教育・産業・学校教育等の分野でも研究や実践が活発に行われ、日本文化から生み出された数少ない心理技法として海外でも注目をあび、国際内観学会も開かれています。

内観の目的

純粋に「自己を知りたい」という方、人間関係の改善・悩みの克服のため、社員研修、病院からの紹介、など広い範囲にわたります。年齢、性別、思想信条に関わらず誰でもできるものです。

これまでのご利用者

【自己啓発、社員研修に】

- ・人間的成長のため、自分を見つめたい方
- ・人生の転換期に。よりより人生を送りたい方

【生きづらさ、悩みを楽に】

- ・家族、夫婦、仕事などの人間関係を改善したい方
- ・うつ状態や依存症から回復したい方
- ・ひきこもりや無気力でお悩みのご家族

内観の効果・体験者の声

- 自分に合う恋人ができた
- 夫婦の仲が良くなった
- 逃げずに問題に向き合える
- 「不安」感が軽くなった
- 周囲の人が優しくなったように感じる
- 孤立・孤独感が薄れ「生きている」実感がある
- 「無意識の偏り」に気付き人間関係が良くなる
- 自分の進む方向が見えてくる
- 仕事や勉強に対する意欲が出る

こちらからも体験者の
声をご覧頂けます
e-naikan.jp/voice



YouTube チャンネル
北陸内観研修所
内観体験インタビュー



ゆったりと滞在して
得られる気づき

内観の方法・流れ

●身近な人に対する現在までの自分を年代ごとに振り返ります。(屏風の中、ゆっくりと集中できる空間で行います)

1. 【対象人物】を決めます。(例：母親)
2. 【年代】を決めます。(例：小学1～3年生)
3. 【対象人物】に対する【年代】のときの自分について、下記の【内観三項目】を調べます。

例：小学1～3年のとき、母親に対する自分が

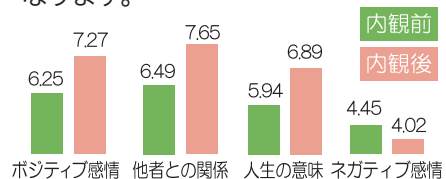
お世話になったこと して返したこと 迷惑をかけたこと

4. 専門スタッフが面接します。

- 小学校4～6年生 → 中学生 → 高校生・・・ → 現在と年齢を区切り1～4を繰り返します。
- 最初の【対象人物】を調べたら、次の【対象人物】に移り、同様に調べます。
- 対象人物の例：父親、パートナー、祖父母、兄弟姉妹、仕事関係者 等。

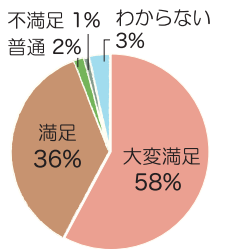
内観後の満足度

内観後はウェルビーイング(身体的・精神的・社会的に良好な状態)も高くなります。



満足度 94%

(2017年アンケート)



豊かな自然、澄んだ空気



北陸内観 研修所

集中内観の研修要項

期 間 7泊8日

日曜日の 14:00~15:30 に入所
翌、日曜日 AM8:00 解散 (ご都合で平日入所も可)

- 持参品
- ・敷き布団の上に敷くシーツ 1枚
 - ・タオル 4枚以上 (布団用に 2枚必要)
 - ・歯ブラシ、歯磨き粉
 - ・石けん、シャンプー、リンス (ドライヤーあり)
 - ・ティッシュ (部屋にありません)
 - ・1週間分の着替え (入浴は毎日。洗濯はできません)
 - ・寝まき (パジャマ、トレーナーなど)
 - ・常備薬 (頭痛薬など)
 - ・健康保険証 (万一の風邪などのため)

費 用 90,000 円 (税別) 食費、宿泊費、研修費込み

- 備 考
- ・着替えや服装は自由。
 - ・携帯電話はお預かりします。緊急時は弊社へお電話頂けますよう留守の方にお伝ください。
 - ・研修中にイヤホンを使用。持参も可能。
 - ・宅急便で荷物を事前送付、着払いで返送も可能。

- その他
- ・その人のペースに合わせた「ゆったりコース」も可能。
 - ・短期内観や、1日内観 (日帰り体験) もあります。

体に良い食事、
心も体も健やかに

内観に集中できるよう、
真心をこめて、食事を用意いたします。



個人・企業のための「内観研修所」 働く人の「ストレスケアセンター」

- 内観研修
- カウンセリング
- こころの健康づくり活動
- ストレスケアセンター
(企業向けメンタルヘルス支援)

北陸内観研修所のあゆみ



長島正博・美稚子は、内観の創始者・吉本伊信の直弟子を経て、北陸内観研修所を開設。



創始者より継承される「内観原法」は、現所長の長島 (中央) に。そして第三世代の貫井夫妻へ。

有資格

日本内観学会認定心理療法士、臨床心理士、公認心理師 等
お一人おひとり丁寧にサポートさせていただきます。

メディア

「自分を見つめる」NHK
「内観面接者 長島正博」富山テレビ
「愛が見えるタイムトンネル」北日本放送
「拒過食症・新しい扉の向こうへ」テレビ東京 他多数

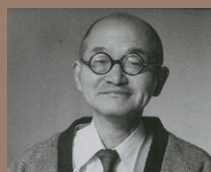
著書共著



地域活動

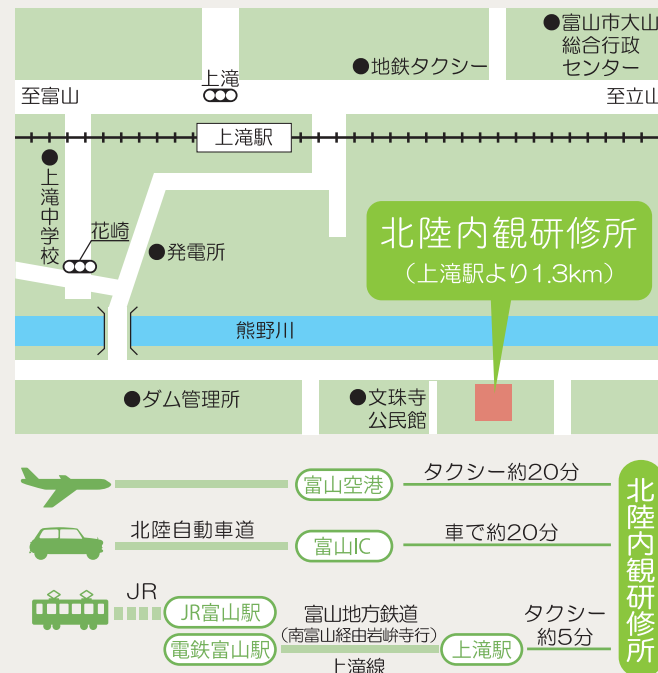
心の健康セミナー講師
ゲートキーパー養成講師
メンタルヘルスサポーター養成講師
北陸内観懇話会 (さわやか会) 等

内観の創始者、吉本伊信について



吉本伊信は、内観を広めるため、内観によって有能な社員を育て、シンコー株式会社を拡張しました。また同氏の書は皇室に献上されるほど。内観は経営にも芸術にも通じます。

アクセス



●上滝駅にはタクシーがおりませんので、事前予約をお願い致します。

●帰宅時の予約もお勧め致します。(翌、日曜日 AM8:00)

富タク (富山交通株式会社) TEL 076-421-1122
Web 予約: <http://www.tomitaku.co.jp/reserve/>

北陸内観研修所

〒930-1325 富山県富山市文珠寺 235

TEL 076-483-0715 info@e-naikan.jp

イベント・最新情報 SNS

www.e-naikan.jp



facebook.com /enaikan



ONLINE オンライン内観
e-naikan.jp/naikan/cafe



LINE公式アカウント
@437gibvh

