

New

北陸内観だより

2023年2月発行 第18号

北陸内観研修所で内観なさった方、また内観者様をご紹介くださった方、
さらにご縁のある皆様に心より感謝申し上げます。



「全国旅行支援プラン」第二弾 富山で休もう。とやま観光キャンペーン

自分を知る
家族、仕事、大切なもののために

富山で休もう。とやま観光キャンペーン 2023/1/10~3/31

キャンペーンを利用すると、7泊8日集中内観84,000円（税込）になります。
通常の集中内観料金が99,000円（税込）と比べるとお得です。

さらに一泊あたり平日2,000円、休日1,000円、最大で13,000円分の富山おみやげ
クーポンが支給されます。ご家族などへの感謝をあらわすお土産にも購入できます。



新型コロナウイルス感染防止対策を徹底し「とやま安心の宿」に認証されました。

Webサイトリニューアル 何が変わった？

「内観とは」を分かりやすく

即答しにくい「内観とは」を、サイトを一新して「見える化」しました。1ページに「内観とは」「やり方動画」「種類・効果」「質問」の一連の流れを掲載。動画では「内観のやり方・面接の様子」「入所から、内観開始まで」を説明。内観研修のイメージが掴め、安心して研修できるようにしました。

自己観察のトレーニング

物事には方法があります。自分を知るにも「方法」がありそれが内観です。内観のやり方は、身近な人に対して3項目を調べるのみというシンプルな方法。課題的達成に向け、コツや、継続するためのツールも紹介。日常内観を集団でするオンラインや内観カウンセリングでバックアップ等、一覧でアップ。

最新情報では、日本内観学会大会などの関係イベントを掲載。さらにSNSとの連携によりアクセスしやすくなりました。

Youtube経営者インタビュー動画

内観研修は「法人」と「個人」に分けて説明。多様な目的に対応した、その思いを代弁する実体験ブログと動画は随時更新。「社員の幸せのために」働く社長の動画は必見です。

「人生の悩み。原因はどこにあるのでしょうか…」と問いかけた「内観を知る」ページも追加。夢の実現へのヒント、悩みの解決のきっかけ、役目や生きる目的…「三つ子の魂 百まで」ブログは人の成長を花に例えて語り、彩を添えました。

地域での活動

北日本新聞 よろず相談ご指南



生き方アドバイス回答者として7年目。「ナーバスな性格」を直したいというお悩みに回答しました。自分を好きにならいいですね。

Facebookに随時掲載中！

富山県若者自立支援ネットワーク会議



「地域共生社会における現場の取り組み」と題し講話。親が子供との関わり方を捉え直すことによって子供が安定します。

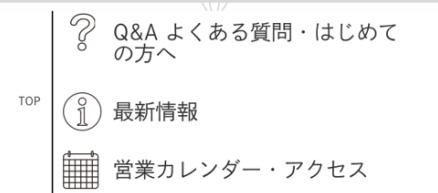
自分を知る
家族、仕事、大切なもののために

自己観察のトレーニング

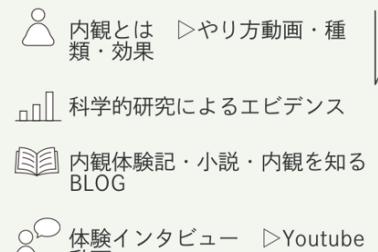
『内観』



トップページイラスト



内観とは



メニューアイコン



北陸内観研修所

Webサイト

<https://e-naikan.jp/>

砺波市ゲートキーパー養成講座



富山県砺波市で開催された自殺予防を目的とした講座。悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぐことが重要です。

こちらからご覧いただけます⇒
<https://e-naikan.jp/naikan/evidence/>



科学的に研究された論文の概要を掲載

日本学術会議協力学術研究団体として
指定されている日本内観学会。

内観は、1978年に日本内観学会が設立されてから40年以上にわたり科学的に研究され、エビデンスが積み上げられています。メンタルヘルスやウェルビーイングなどの効果が実証されています。北陸内観研修所も統計的調査や事例検討を研究。内観の効果を報告した概要をWEBサイトで公開。

①ストレス対処行動が改善

右図のように、この研究結果では内観後には不安定な感情に由来する対処行動が少なくなり、積極的に問題に対して取り組む問題解決型の対処行動が増加します。

②ウェルビーイング、幸福感が増加

働く人を対象としたウェルビーイングに対する内観前後の比較研究では、集中内観後にポジティブ感情が上がりネガティブな感情は減少しました。「人生の意味付け」も高めます。

感情をコントロールして、人間関係を修復

職場など他人との関係を良くしたいのになぜ内観は母子関係を繰り返し調べるのでしょうか？内観研究は、他の様々な外国の理論を切り口として証明してきました。愛着理論によると感情制御は、幼い頃の母子間で養われます。誰かに「見捨てられる」不安感は、内観を通して過去の母イメージを変えることによって軽減すると認めました。

恋人と長く付き合い
ゴールしよう！

なつきの恋愛ベタ克服ストーリー



その1

Webサイトで連載された内観小説

一般健康調査票

- 精神的健康度の向上

臨老式死生観尺度

- 死後の世界観↑
- 死への恐怖・不安↓
- 人生への目的意識↑
- 寿命感↑

古市厚志他 『集中内観による死生観の変化の検討』 臨床精神医学39(10) : 1335-1361 (2010)

生と死を豊かにする「生き方」の指針

自分の「死」について協議する「人生会議」を政府は奨励しています。如何に生きるかが問われています。「死後の世界観」における内観の調査結果では、生と死の連続性の認識が強まって死の孤独感が薄くなるため「死への恐怖・不安」が軽減する。さらに人の愛情を再認識するので、限りある命として人生に目的をもち、積極的に過ごしたいという気持ちになると示唆されました。

内観イベント・セミナーお知らせ

Naikan Cafe名古屋（リアル開催）

約3年半ぶりに名古屋駅前で開催します。体験談をお聞きしたり、日常内観を続ける工夫などを話し合います。30分程度の内観体験も予定しています。お気軽にご参加ください。

《日時》2023/4/8(土) 13:30～16:30
《場所》名古屋市中村区名駅4丁目4-38
　　ワインクあいち 1601号室
《会費》1,000円
《申込先》naikancafe@gmail.com
《申込方法》上記のメールアドレス宛てに、以下の①と②を記入してお申し込みください。
①参加者のお名前（複数名参加の場合は全員）
②代表者連絡先（連絡がすぐ取れる電話番号）



前回のNaikan cafe 名古屋の様子

長島所長の日常ひとこま

内観音源デジタルプレイヤーに移行

内観研修中は、内観のみではなく、各研修生の目的達成に参考となる音源を聞きます。スピーカーから流れるものより、直にイヤホンで聞くとその内容が「自分はどうなの？」と問われているように思え考るるので効果が増します。

昭和時代はカセットテープ、平成はCD、そして令和はデジタルプレイヤーと内観音源も変遷してきました。私の子供はITゲームが流行りだした世代で、ゲームをやりすぎると母親の私は叱っていました。ところが遊び感覚で身に着けているので、IT関係の操作はお手の物。現在、私は子供にお願いして、操作方法を教えてもらっています。時代の流れは加速していますね。



旧CDと新デジタルデバイス

はじめての内観オンラインセミナー

「内観ってなに」を分かりやすく説明する、やさしい初心者向けセミナーです。途中で内観タイムを設け、簡単な内観体験。シェアタイムでは体験の感想を述べあったり、質問を受けます。2か月毎に開催。

《日時》2023/3/11(土) 13:30～15:00
《場所》オンライン（Zoom）
《会費》参加無料
《申込方法》右下QRコードの申込みフォームにてお申込み下さい。（内観cafeと共通）

Zoom de 内観cafe

気軽なグループワーク。『日常内観が継続できるよう』実践し、励まし合う会です。仲間と一緒に内観しませんか？月一回金曜開催

《日時》2/17(金)、3/17(金)、4/21(金)
20:00～21:30
《場所》オンライン
《会費》参加無料
《申込方法》右QRコードのフォームにてお申込み下さい。



申込みはこちら↑

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

お客様に合わせて対応致します

お気軽にご連絡ください



www.e-naikan.jp



YouTube