北陸内観研修所
TEL：076-483-0715

New 北陸内観だより

2025年3月発行　第20号

北陸内観研修所で内観された方、また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し、動画や内観音源などの新情報をお知らせします。

↑結び直した夫婦の縁。家族の絆

「新婚時代のよぅ。今が一番幸せ！」

熟年の妻が夫に告白した訳は？

長い夫婦生活では、いい時もあれば悪い時もあります。集中内観研修中の参考音源で、最も感動した音源に挙げられるのが『理美容師夫妻』です。

若い頃、夫婦は店舗をオープンし、また子育てにも追われていました。同業者の二人は、家庭でも仕事でも一緒。ケンカが絶えませんでした。家庭の危機に、子供と共に家族全員で集中内観をしました。すぐに改善した訳ではありません。大切なことは、絆を切らないこと。離婚を決意せず家族が繋がっていました。年を重ね子供は自立し、店舗数も増えて仕事も順調に伸びていました。
しかしお互い、分かり合おうとはしませんでした。

転機は突然でした。妻が余命3ヶ月と癌の告知。夫は青天の霹靂で大泣き。妻がそばにいない状況が考えられなかったのです。家族全員で協議を重ね、8年間闘病し延命。夫は弱っていく妻を内観の3項目「返し」をする思いで世話をしました。
妻は、結婚するときに「一生守る」と誓った夫の言葉をずっと信じていました。労わってくれる優しさが嬉しく、妻は「体は辛いが心は穏やか、こんな幸せな気持ちになったことはない」と微笑みました。

ビジネスで顧客や仲間の「繋がりを結ぶ」

売り上げアップの秘訣！傾聴という心の技を磨く

人材育成としてスタッフ全員内観体験者。会社の良い風土が保たれ「素直」な従業員になる。

内観へ行くと、本人は「話をする」ようになる。一方、客にトリートメントを勧めて内観前は1か月10人が、内観後は250人獲得する者もいた。本人は客の話を親身に聞き、自然に勧める。すると「この人にしてもらいたい」という気持ちになるのだろう。美容師は接客業。これで同業他社と差がつく。

客が気づかない身体の悪癖の理解と修正してもらう話術向上

東京にあるパーソナルジム。全トレーナーが複数回集中内観研修をし、臨機応変に客の気持ちを汲み取れるようになった。客の動作改善のために動画を撮って説明。実際に見ると、愕然とされる。体の使い方の「気づき」があれば、修正していく理解ができ、動機付けが高まる。悪い癖や習慣の気づきが大切なのは体も心も同じなので客に丁寧に説明している。

無理難題と感じる依頼の対処方法。内観で前向きになった。

フリーランスデザイナーとして20年。様々なお客様の依頼をうける。自分本位に「無理難題」と感じてしまうこともある。そんな時、短い時間でも内観をして感情を整えて、前向きに受けいれられるようになった。集中内観の後、日常内観を続けて1500日。3つの視点から対人関係を俯瞰する習慣ができた。

職場のメンタルヘルス対策　～ストレスケアセンターの活動～

階層別！メンタルケア研修

朝日印刷株式会社様

管理職対象にラインケア研修を、新入社員と入社3年目の方を対象にセルフケア研修をさせて頂きました。対象者に合わせた内容にし、メンタルヘルスリスク予防を図りました。

ストレスチェックから職場改善

日本海ガス絆ホールディングスグループ様

管理職対象研修で、ワーク・エンゲイジメント向上と共に、ストレスチェック集団分析を用いた職場環境改善ワークに取り組んで頂きました。

発達障害を抱える人と協働

富山県社会保険労務士会魚津支部様

発達特性や、職場での困りごとと対処例を紹介しました。社労士は経営者や人事の方から、様々なご相談を受けるそうです。参加者から積極的にご質問を頂き、盛り上がりました。

「感情のコントロール」の内観音源で、制御法を理解

弊所のHPブログNO.１【恋人と長く付き合い、ゴールしよう！うまくいかない恋愛】により、集中内観研修を決意された女性は後を絶ちません。昨年、NHK特集でアタッチメント「生きづらさに悩むあなたへ」と紹介され、その検索結果から再注目されたのかもしれません。

恋愛ベタで悩む方の内観体験過程の物語･･･内観は成人のアタッチメントに効果あり

1．なぜ身近で大切な人と、うまく関係性を築けないの？

人と人との関係性は、同じような出来事が生涯にわたり繰り返されます。では、ネガティブな性格や思考パターンを、変えることは出来ないのでしょうか？　変えられます。自己成長や身近にいる良い人との関りで、安定します。

2．自己成長の方法で、生きづらさをなくすには？

養育者から「見捨てられない」というイメージを持つことです。すると前例があるから、現在自分のそばにいる身近な人とも、少しくらい失敗しても許してもらえると思えます。不安感が減り、関係性の距離感を掴む余裕ができるのです。

【内観音源】集中内観研修中の参考音源

母親との関係性が、現在の人間関係に影響することを愛着理論から説明。安定型か両価型か回避型か、自分はどれに当てはまるのだろう？　とのヒントにより、自分の習慣を理解できるようになります。

YouTubeのショート動画でもご紹介しています。

社員研修で集中内観を取り入れておられる企業の経営者やスタッフの方に内観体験インタビューを行いました。１分間のショート動画で気軽にご覧いただけます。

ショート動画【内観体験インタビュー】

内観イベント・セミナーお知らせ

内観 Cafe名古屋 （リアル開催）

名古屋駅前で開催。体験談や日常内観を続ける工夫などを話し合い、ミニ内観体験もします。お気軽にご参加ください。

《日時》2025年4月5日（土）13:30～16:40
《場所》名古屋市中村区名駅4丁目4-38
ウィンクあいち1004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）
《世話係》香具 佐和子（こうぐさわこ） 服部 高志(はっとりたかし)

前回のNaikan cafe 名古屋の様子

①Zoom de 内観 Cafe

集中内観体験者が日常内観を継続する会です。約40分間内観を実践して報告し、その後、活発な質疑応答を交えています。
月一回金曜日もしくは土曜日開催。
《日時》
2025年3月21日（金）・4月19日（土）
20：00～21：30

②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。ミニ内観体験やシェアタイムを設けて質問を受けます。「自分は内観が必要？」に対し各自に丁寧に返答します。2か月毎に開催
《日時》2025年3月31日(月)19：00～20：00

①②のZoomセミナー詳細

《場所》オンライン
《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。（①②共通）

お申込みはこちら↑

長島所長の日常ひとこま

元気な孫の成長

北陸内観研修所で子どもの声を聴くと、内観の材料になるかもしれません（苦笑）

私は人の成長に3回関わりました。今回、１歳半の孫から養育者に守護され、探索行動を始めるのは本当だと教えられました。親の真似が孫の学習。家族は幼い子の手本になる為に挨拶を欠かしません。孫のお陰で家庭が和やかです。

研修棟の戸が開いていると、好奇心旺盛な孫は喃語を呟きながらパタパタと長い廊下を走っていきます。止めようとしても既に遅し。何事かと各部屋から覗かれ、笑顔で返されるので恐縮至極。その節はお許しください。

孫を見ていると、私の祖父母や曾祖母が蘇り、老いた彼らの愛情を痛感します。この時、内観をしていて良かった、長生きして良かったと先祖との繋がりを実感します。

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