

陣屋エンパワメントセミナー（支援者向け）

『気づきを深め、心に自由と平和を育む

キリスト教的マインドフルネス瞑想の紹介と実践』

2026.2.14 土 10:00 - 15:00（受付開始 9:30）

研修内容

マインドフルネスは、「今この瞬間の体の感覚、感情、考え、などに良い悪いの判断を加えず、そのまま気づくこと」を大切に実践する実践です。この実践は、ストレスの軽減や心の安定だけでなく、人としての成熟や、他者へのより深い理解にもつながります。私たちは日常生活の中で、知らず知らずのうちに感情や思考に巻き込まれ、「こうあるべき」「これは良い・悪い」と判断しながら物事を見ています。この状態では、自分自身にも他者にも、厳しくなりやすくなります。マインドフルネスの実践を深めると、そうした反動的な自分とは別に、一歩引いて、落ち着いて見つめる視点があることに気づきます。そこからは、感情や考えを抑え込むのではなく、そのまま受けとめ、理解することが可能になります。この「気づいて見つめる自分」は、評価や裁きを手放し、思いやりと落ち着きをもって現実に向き合う力を育てます。それは「問題をなくす」ことではなく、困難の中にあっても、より健やかに生きる力を回復していくことです。

医療・福祉・教育の現場では、支援者自身がこの視点を持つことで、相手を「問題」や「症状」だけで見ず、感情に巻き込まれすぎず、安定して関わり、相手の中にある回復力や成長力を信じる関わりが可能になります。また、利用者や子どもたちにとっても、「自分の内側で起きていることに、安心して気づいてよい」という体験は、自己理解・自己肯定感・生きる力の土台となります。マインドフルネスが目指すのは、反動的に生きる状態から離れ、より広く、深い視点から人生を見ることです。この視点は、生や老い、病、喪失、死といったテーマに向き合う際にも、人を支え、寄り添う大きな力となります。

今回、キリスト教の神父であり、なおかつ仏教的ヴィパッサナー瞑想の実践をもなさっている柳田神父に、特別に「キリスト教的マインドフルネスの実践」についての体験型ワークショップを行っていただきます。呼吸瞑想、歩行瞑想、食べる瞑想、音を聞く瞑想、などを体験していただく予定です。他では得られない大変貴重な機会になります。信仰や宗教に関わらず、是非とも皆様ふるってご参加ください！

講師 柳田敏洋（やなぎだ・としひろ）氏



1952年京都生まれ。京都大学大学院工学研究科修了。カトリック修道会イエズス会司祭。アメリカ・カナダで霊操指導を研修後、イエズス会修練長を11年間務め、各地で黙想指導に携わる。2007年にインドでヨーガおよびヴィパッサナー瞑想を学ぶ。エリザベト音楽大学教授・理事長、イエズス会霊性センター「せせらぎ」所長を歴任。現在、フィリピンのイエズス会国際修練院にて日本管区修練長を務め、「キリスト教的ヴィパッサナー瞑想」を指導する傍ら、キリスト教霊性と東洋の霊性の統合に取り組んでいる。

主な著書・訳書

『日常で神とひびく1・2』（ドン・ボスコ社）『神を追いこさない—キリスト教的ヴィパッサナー瞑想のすすめ』

『私とは何者か—キリスト教の視点から』（以上、教文館）

訳書：ティム・ステッド『マインドフルネスとキリスト教の霊性—神のためにスペースをつくる』（伊藤由里氏と共訳）

対象者 対象者：医療、教育、福祉にかかわる人どなたでも
※今回は特別参加者の資格は問いません。

会場 陣屋の里/中門記念館

参加費 5,000円（昼食代込み）
※当日は食べる瞑想用に昼食（お弁当）を準備させていただきます。
食品アレルギーのある方はあらかじめお知らせください。

定員 50名（先着順）
最少催行人数8人

※ご不明点は下記メールまでお問い合わせください。

✉ mikedajiaikai.jinyanosato@gmail.com

TEL：097-583-2020 担当：三ヶ田 / 宮部

主催：医療法人 三ヶ田慈愛会 Medical Empowerment Station 陣屋の里

イベントの

ご予約はこちらから→

※申込締切：2月10日(火)12時

