



Well Being とは
身体的、精神的、社会的に
良好な状態

吉備 Well-Being

リトリート in 龍王山

自分の人生を歩める
『自己力』のを見つけ方！

コンセプト：自分の内と外を整え、今のなりわいを「継続、安定、繁栄」へとつなげる。

- 自発性をもって行動することができる
- ビジョンを鮮明にできる（ビジョンクエスト）
- 新たなアイデアの創出がスムーズになる
- 周囲との関係性が良好になり連帯感が増す
- 自分の強みを自覚し、日常的に活かせるようになる
- 毎日の生活にしあわせを感じるようになる
- 仲間と強みを掘り下げ発揮できるようになる

Retreat (リトリート)	役割を離れ、自分自身が「主役」になれる時間、知らない人と「つながり」、共に「非日常」を感じられる場所へ行く。
Reconnect (リコネクト)	「対話」により、自分の内面に 深く深く 潜っていく。こみ上げてくる “怒り・寂しさ・哀しみ・恐れ” の原因はなんなのだろう？ 内側から湧いてくる景色・感情・感覚をゆっくりと観察する。
Replace (リプレース)	嫌いな自分もすべて自分の一部と受容する。見えるものが前とは違う自分を愛おしく思える。今の自分が感じることを素直に紙に書き、変化を見てみよう。

開催概要

日時： 2018/3/9～11(金～日)

初日 12:00 現地集合 最終日 16:00 解散

場所：最上稲荷 奥の院 一乗寺 (〒701-1224 岡山県岡山市北区長野495)

お車でお越しの方： 駐車可(無料)

電車でお越しの方： 岡山駅から JR ももたろう線下り 「備中高松駅」下車 タクシー約 15 分

飛行機でお越しの方： タクシー約 15 分

定員：10 名

価格： ¥45,000 (税抜) ※現地までの交通費はご負担ください。

お申込み締め切り： 2018/3/2(金)

持ち物： 筆記用具、寝巻、歯ブラシ、タオル、歩きやすい靴

服装： 対話の時は座る姿勢が多いので、楽な服装でおこしください。

お申込み・コンタクト先 : 0866 - 93 - 2946 info@chimichi.org

主催： NPO 法人 吉備野工房ちみち <http://www.chimichi.org/>



プログラムの流れ

1 日目 Retreat 12-21 時	・オリエンテーション ・最上稲荷 奥の院 参拝 ・自分・人との「対話」 ・「分かち合い」	「五感の開放」 「環境になじむ」 「自分の思い方のくせ・感情を放つ」
2 日目 Reconnect 9-21 時	・朝の勤行・散策(自由) ・人との「対話」 ・自分との「対話」 ・「分かち合い」	「自分との対話」 ・自分の根っこにある大切なもの 価値観 の再発見。 ・今まで感じる、理解することをやめていたことと 再びつながる。 「人との対話」 ・場を共有した自分以外の人の気づき・経験を共有。 ・目の前にいる人から 新たに見えてくる自分。
3 日目 Replace 9-16 時	・朝の勤行・散策(自由) ・人との「対話」 ・トレーニング ・筆記	「思い方のくせを直し、新たな選択をする。未来の可能性を開く」 ・負の感情を喜びや感謝の視点に置き換えられる自分を信じる。 ・人生を選択できるこれからの自分を創造、描く。

★会場となる最上稲荷 奥の院 一乗寺 は・・・

- ① 日本三大稲荷の一つで、古来の形式を残す神仏習合の場
- ② 清め整えられた場で心が洗われる場
- ③ 本プログラム参加者のみ朝の勤行・個々に祈祷・秘仏を拝める
- ④ 土地の湧いてくるエネルギーを感じる場
- ⑤ 心に良いものを食べる(捧げもの、命が循環しているものをいただく)



★参加者の感想 <http://www.chimichi.org/>でもご案内中



・60代男性

「今回参加して、普通だと思っていた自分の考え方がものすごく自分の意志をねじ曲げた思いぐせの強いものだ気づかれられました。この経験を活かし、これからの人生を豊かなものとして自分らしく過ごせるようにしていきます。」

・30代女性

「自分のことを意外と知らない、忘れていて、見えていない自分を発見できました。それを知る、思い出す、見るという方向へガイドしてもらえたこと感謝しています。無意識のうちに溜まっていたものを外へ出すことができ、心が穏やかになりました。普段は味わえないゆったりとした時を過ごせました。ありのままを語れる、受け容れてくれるメンバーとの一期一会でした。こんなに包容力のある自由な空間を創り出すうちに感謝しています。」

・50代女性

「対話の楽しさ、喜び、奥深さを知ることができました。とりとめない話から大切な言葉をピッとその時々拾い上げてもらえたから辿りつけたのかもしれません。そのセンスの良さに拍手したい気持ちです。今、気付いた自分のくせとも対話しながら、自分の行きたい方へ軽々々と進んでいきます。」

・30代女性

「心が軽くなった。もやもやした言葉にならない気持ちを出すキッカケになり、また明日から頑張れます。場所が山の上、奥の院ということもあり、空気・水の流れが清らかで自然を身近に感じられ、深くリラクセスできました。このプログラムに惹かれた理由は最初、場所でしたが、1日1日と過ごしていく中で、この場は どんなことでも許容できる・安心できる場だ…と、思いました。誰も 批判も否定もしない。私のままであること、をそのまま それでよし！とされる場って多くあるでしょうか？ 尊重しあい、お互いを知っていき、対話を繰り返し、感じたままを話し、一緒に体験する、という場。今一度 立ち止まって、内部をさらし、自分の原点や本質的な価値観(大切にしていること)に還ること、それが今の状態と理想とのギャップを客観的に観れる近道だな、感じています。」

Well-Being コンサルタント

PROFILE



加藤 せい子(SEIKO KATO)

NPO法人吉備野工房ちみち 理事長 千道株式会社 代表取締役
ガンジーの言葉「見たいと思う世界の変化にあなた自身がなりなさい。」の言葉に影響を受け、約20年実践するリーダーとして、日本を含め、アジア・アフリカ・中南米 49か国 述べ2万人以上の人材育成を行う。東北復興支援にも関わった経験を持つ。個人と組織の天才性を呼び覚まし次元を超えて成功の道へと繋いでいく！！異次元コネクター。

梅岡 有紀(YUKI UMEOKA)

NPO法人吉備野工房ちみち 理事 竹琴再興「きび竹童会」代表
教育文化産業総合職キャリア時代の「燃え尽き症候群」経験を活かし、働く女性支援、いのち・明るい死生観に関わる啓発活動を行う。今を生きるために死をオープンに話す「月とうさぎ」会も毎月実施中。ちみちでの活動の傍ら、日本固有の二弦琴を竹で制作、伝承する活動を行っている。