

北陸内観研修所





内観とは？

一つながりの中で生かされる「私」に気づくときー



北陸内観研修所

臨床心理士 長島 美稚子 ホームページ



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

人間関係を上手にするコツ

- そもそも人は、相手のネガティブ面をまず見る
- 「迷惑をかけられたこと」人間関係悪化
- 意識して、「世話になったこと」を捜す
- 「世話」は愛情、愛情を受容すると幸せ

大切にされた！
受け入れてもらえた！



こう感じたとき
繋がりをを感じる

内観について

- 目的 **幸せ**になるために
- 方法 日本発祥の、**自分の内面を見つめる**



基本の集中内観

空間

内観研修所など

午前5時～午後9時まで

1週間連続

面接は約1時間おきに

1日10回、1回につき5分程

今回は、エッセンスのみ教えます



内観は、どうするの？

* 回想する人物： **身近な人**など主に**家族(母親など)**や**関係の深い人**

* 時間軸 小学校・中学校…大学… ⇒ 3年から5年毎に区切る

* 回想内容

① **世話**になったこと

② して**返**したこと

③ **迷惑**をかけたこと

4 ~~迷惑~~かけられたこと

事実を調べる



自分を振り返ってみよう
♪内観プチ体験♪

内観法を体験してみよう

- 対象人物を決めよう
 - 身近にいる世話になっているなど印象が良い人を選びましょう
- 年代は、最近を調べる
- 【例】友人に対して大学時代で**自分が
お世話になったこと**（してもらったこと）
※②して返したこと③迷惑をかけたことは、やりたい人のみ行ってください

例1

対象人物：（お母さん）に対する自分を調べてみましょう。

期間	お世話になったこと
小学校6年間	

例2

対象人物：（友人）に対する自分を調べてみましょう。

期間	お世話になったこと
最初の5年間 仲良くなって	誕生日にプレゼントくれた 勉強を教えてくれた 調子が悪い時に看病してくれた

- 具体的な事実を考えよう
- 当時をイメージとして思い出してみよう
- 記入はメモ程度でOK

個人
ワーク

内観は<5分>

15分間

3人1組グループワーク
1人ずつ順に3分以内報告



- ① 誰に対して、いつの自分を調べました
 - ② 冒頭に「世話は…」を述べ、報告する
 - ③ 3人報告し、時間があれば感想を述べ合う
- *言いたくないことは言わなくてOK

- ・他の二人は傾聴し、頷き、相づちで共感
- ・グループで繋がりを共有しましょう