

内観の手引き

ふうや内観研修所

ようこそふうや内観研修所へ

本日はふうや内観研修所にお越しいただきまして、ありがとうございます。

まだ内観を体験されていない方もおられると思いますので、「内観の手引き」としまして、少しご紹介させていただきます。



研修室の様子



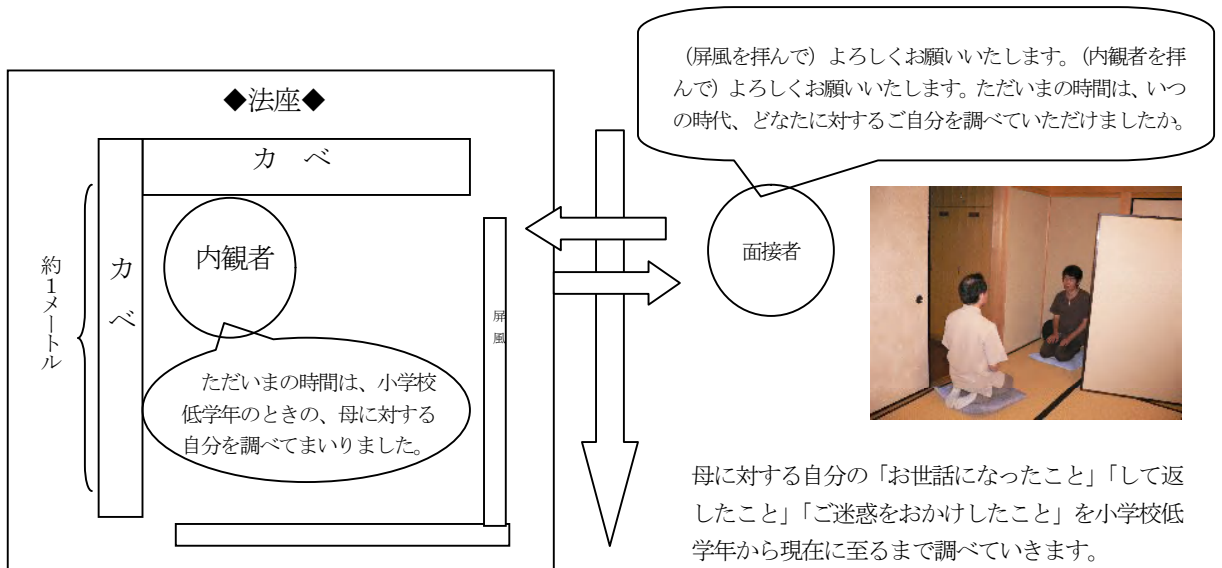
法座内の様子



内観面接の様子 (合掌)

まず、所定の研修室に入ります。研修室の隅にはそれぞれ屏風が立てかけられており、中には座布団が敷かれています。どうぞ中に入り、座ってみてください。どのような形で座っても構いません。ご自分がリラックスできる姿勢でお願いします。

内観の方法



内観の方法につきましては、まず対象となる方を選んでいただき、その方に対してのご自分を年代順に調べていただきます。内観ではまず、「母」に対するご自分を調べていただくことが原則になっておりますので、最初は『小学校低学年のとき』の『母に対する自分』を調べていただきます。母に対して調べたくないという方はご遠慮なく申し出てください。

それから、どのように調べるのかということですが、一つはその方に対してご自分が「お世話になったこと」、二つ目はその方に対してご自分が「して返したこと」、三つ目はその方に対してご自分が「迷惑をかけたこと」を調べていただきます。

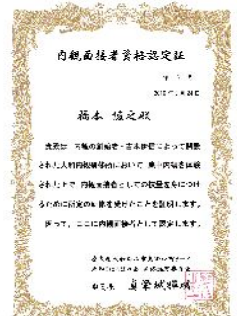
所定の時間(一時間程度です)が経ちましたら、面接者が面接にお伺いいたします。面接者は屏風の前で合掌し、お辞儀をいたします。それから、「お願いいたします」とお断りをしまして、屏風を開けさせていただきます。その際に、再び内観者の方に対して合掌し、お辞儀をいたしますので、宜しければ内観者の方も面接者に倣って、合掌、お辞儀をしていただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

そして、面接者は「ただ今の時間、いつの時代、どなたに対するご自分をお調べただけでしたか」と質問させていただきます。そうしましたら、内観者の方は「ただ今の時間は、小学校低学年のときの、母に対する自分を調べてまいりました」と面接者に答えていただきます。それから、「お世話になったことは・・・。して返したことは・・・。ご迷惑をおかけしたことは・・・」と調べていただいたことを報告していただきます。面接時間は平均で五分程度です。調べていただいたことを全部、報告していただく必要はありません。調べても何もなかった場合は「何もありませんでした」とおっしゃっていただいて結構です。ご自分の話したいことを面接者に伝えてください。

面接が終了いたしますと、面接者から「それでは次はどのようなことをお調べいただけますか」という質問があります。先の場合でしたら、今の時間は小学校低学年のときの母に対する自分を調べていただいたのですから、「次は小学校高学年のときの自分を調べます」とおっしゃってください。小学校高学年が終われば中学校、中学校が終われば高等学校と年代順に調べて行っていただきます。

内観面接は認定内観面接者の所長(橋本俊之)が担当致します。

所長は、内観発祥の地・大和内観研修所での内観面接者研修を受けており内観に精通しています。また、対人援助職(教職・福祉)に従事している現場経験豊富な有資格者ですので、個人情報に対する守秘義務を遵守しております。ここで行われた内容は決して外部に漏れることはありませんので安心してご参加下さい。



内観面接者資格認定証

タイムスケジュール

(集中内観の場合)

①17:00～	受付
17:00～ 19:00	説明・夕食・入浴
19:00～⑦8:00	内観体験発表
8:00～ 9:00	座談会、質疑

(一日内観の場合)

10:00～10:30	受付
10:30～11:30	内観の説明
11:30～16:00	内観実習(昼食)
16:00～17:00	座談会、質疑

*①は1日目、⑦は7日目

ご留意していただくこと

- ・携帯電話の電源はお切り頂か、マナーモードで願います。内観懇話会及び実習中は外部との連絡は控えていただき、集中して臨んでください。
- ・内観面接は一時間に一度、面接者がお伺いさせていただきます。その際にお不明な点がありましたら、ご遠慮なく面接者にお尋ねください。なお、内観では内観面接だけが主な目的ではなく、屏風に籠って調べていただく時間がとても重要視されています。創始者である吉本伊信は「一分一秒を惜しんで内観してください」というのが口癖でした。せっかくの機会ですので、油断のないように、一所懸命内観に励んでいただければ幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。
- ・体調が優れない場合はスタッフに声をかけてください。
- ・内観実習（内観懇話会）後は座談会を開催いたします。これは本日で得た体験を参加者の皆様と共有して整理したり、深めて行く機会であると思います。どうぞ本日の内観実習が消化不良にならないように、気付いたこと、ご不明な点、などをありましたら、ご遠慮なく申し出てくだされば有り難いと存じます。

それでは今日一日、どうぞよろしくお願い申し上げます。

ふうや内観研修所スタッフ一同