

# 日本内観学会主催 第11回「内観研修会」プログラム

日 時：2023年5月28日 日曜日 13:00～18:00（5時間）  
会 場：東京大学伊藤国際学術研究センター  
開会挨拶：堀井茂男（学会理事長 慈圭病院理事長）  
研修委員長挨拶：真栄城輝明（大和内観研修所長）

## <入門コース>（13:00～18:00）

内観療法の実習

実施責任者：高橋美保（認定心理療法士・東京大学教授）

面接者：橋本俊之（認定内観面接士・ふうや内観研修所）

面接者：平山 元（認定内観面接士・沖縄内観研修所）

### 【内容】

研修会の入門編では、内観療法の未経験者あるいは初学者の方を想定した研修を実施したいと思います。内観療法の名前をどこかで聞いたことがあっても、なかなかその実際に触れる機会がない方も少なくないと思います。研修では、最初に概説をお話しして、それを基に、疑問に思うことなどを素直に語ってみる時間をもちたいと思います。後半は実際に内観実践をしてみます。

内観療法は日本の心理療法の特徴でもある症状不問の精神がありますので、特定の状態になることを目指して目的的行うというよりは、日常の空間・時間・人間関係を離れてまずは座ってみるところから始まります。

今回は時間も限られていますが、内観療法の一端を体感してもらう場になると嬉しいです。素直なところになるという体験が、あなたに何をもたらすのかあるいはもたらさないのか、是非、自分自身の新しい扉を開いてみてください。

#### 1. 座学：内観とは（13:00-14:00）

初めて内観する人向けの概説

質疑応答

#### 2. 実践：とにかく座ってみよう（14:00-17:00）

対面での内観体験／オンラインでの内観体験

#### 3. 振り返り（17:00-18:00）

## <専門コース>（13:00～18:00）

「内観面接者の在り方 心構えと役割」（13:00～14:30）

【内容】第6回研修会で取り上げた録画内容を提示し、質疑応答を行ないます。

司会：橋本章子（認定心理療法士・帝京大学）

講師：清水康弘（認定内観面接士・瞑想の森内観研修所所長）「実践内観面接者」

講師：本山陽一（認定内観面接士・奥武蔵内観研修所所長）「内観面接者の理想像」

<質疑応答 25分>

休息 5分

「日常内観の実践と工夫」（14:30～18:00）

## 【内容】

内観における日常（分散）内観の重要性を認識するとともに、日常内観を実践するための工夫について討議します。

司会：塚崎 稔（認定医師・三和中央病院）

講師：吉本千弦（認定内観面接士・大和内観研修所）日常内観を継続するための「つながりの会」

講師：佐藤章世（認定内観面接士・あつたの杜内観室）「内観セミナー」を集団内観として日常（分散）内観を継続していく試み」

講師：前田起代栄（認定心理療法士・大和内観研修所）「日常内観としてのEメール内観 -縦型内観と横型内観を体験して-」

講師：谷口大輔（認定内観面接士・三和中央病院）「デイケアの日常内観の実践」

指定発言：真栄城輝明（認定心理療法士・大和内観研修所）

---

【精神科専門医単位取得について】本研修会は日本精神神経学会における精神科専門医制度の対象となっています。取得単位は3単位（ポイント対象学会のB群）です。

【臨床心理士資格単位取得について】日本内観学会は日本臨床心理士資格認定協会の承認学術団体として登録されており、「本協会が認める関連学会での諸活動への参加」として研修ポイント2を取得できます。

主催：日本内観学会

問い合わせ：日本内観学会事務局

TEL:095-898-7511（三和中央病院内）

E-mail: [naikan@sanwa.or.jp](mailto:naikan@sanwa.or.jp)