

インナーサイレンス・リトリート

～「Music Medicine」の著者 Christine Stevens 女史とともに過ごすリトリート～

心身をリラックスさせ

心の内奥にある静寂さに出会ってみませんか？

主催：公益財団法人 雪だるま財団

企画・運営：越後奥寂庵 (Echigo Inner Silence Space) / リズムセラピー研究所

楽器提供：ジャッキーブランニングオフィス (インディアンフルート & フープドラム)

「インナーサイレンス・リトリート」は、都会から離れ、音楽やボディワークによって心身を深く寛がせると同時に、自然との対話を通して感受性を高め、内面にある静寂さに出会うことを目的とするリトリートです。

今回は、世界で活躍するクリスティーン・スティーブンス女史をアメリカよりお迎えし、音楽による癒しの処方箋「ミュージック・メディスン」を携えてリトリートを提供します。特徴は「サイレンス」を深めるために、リズム、メロディー、ハーモニーを用いることです。ボディワーク、イメージ誘導、瞑想なども必要に応じて行い、自律神経系のリズムを整えながら、静寂さを深めていきます。なお、クリスティーンは人を楽しませることに長けていますので、楽器に触れたことのない方も安心して参加できます。

リトリートでは、五感を働かせ、周囲にある自然と同調する時間も大切にします。なぜなら、からだやこころに対して意識が向くようになり、自分自身のリズムを取り戻し、本来の自分とのつながりが強くなるからです。私たちの感覚というものは、刺激と反比例します。都会では刺激が強いため、私たちの感覚は鈍くなっています。その鈍さは私たちに刺激から守るので、決して悪いことではありません。しかし感覚が鈍くなってしまうと、からだやこころの声を聞き逃してしまいがちです。しかも私たちは、都会では時間に追われて忙しく過ごしていますから、やらなければいけないことをこなすために過度に思考を働かせています。交感神経系を働かせることによって目の前のことに素早く対処できるようにはなりますが、内

面を味わったり、創造性を楽しんだり、地に足を付けたりするのが難しくなってしまう。里山や林のなかを歩いたり、太鼓を叩いたりすると、徐々に思考は静かになり、身体感覚、感情、欲求、知覚がよく感じられるようになります。「疲れていること」「本当にしたいことが何だったのか」「どんな気持ちを感じていたのか」「自分にとって大切なものは何か」などが、ゆったりとした時間のなかで浮かび上がってきます。

越後で開催する理由は、日本的霊性の特徴である「大地性」が現存する地域だからです。浄土真宗の親鸞上人、臨済宗の白隠禅師、曹洞宗の良寛さまが越後で過ごされ、日本的霊性を深化させました。ここには、私たちが「あるがまま」で受け止めてくれる圧倒的な大地性があるのです。豊饒の地に根ざして日本的霊性を取り戻していきましょう。そして被災地に自ら足を運び、悲惨な状況のなかの被災者とハートを分かち合うという愛に満ちたクリスティーンによって、私たちのハートも開かれることでしょう。

私の体験では、この地に居ると無意識の深いところにある「本来の自分」が共振します。懐かしい感覚、こころのふるさとに戻ってきた感覚を感じるのです。そのような安堵感から自分自身であることを許し、深くくつろいで頂けたらと思います。丁度、山菜の季節です。健康的な郷土料理を食べ、新鮮な空気を吸って、自分自身にとって豊かな時間を越後で過ごしてみませんか。

越後奥寂庵庵主 賛川治樹

概 略

日 程：2013年4月27日(土) 13時30分開始～29日(月) 16時終了
※3連休での2泊3日の宿泊リトリートです。

集合解散場所：北越急行ほくほく大島駅改札口(車での来場も可)

講 師：Christine Stevens (UpBeat DrumCircle 主宰/音楽療法士)
賛川 治樹 (リズムセラピー研究所 所長/越後奥寂庵 庵主)

通 訳：西山 友紀 (翻訳家/詩人/執筆家)

スタッフ：小林 未代子 (場の研究所 研究員/執筆家)

対 象：自然のなかで心身と対話をしてみたい方

料 金：62,000円

早割料金：58,000円

※消費税・2泊6食代・マイクロバス料金・旅行保険料込み
集合解散場所までの交通費と入湯料(400円)は個人負担

会 場：越後奥寂庵 新潟県上越市大島区牛ヶ鼻 253-1
庄屋の家 体験施設 上越市大島区田麦 1096-2

宿泊施設：庄屋の家 本館 (体験施設と同じ敷地内)

定 員：30名

申込期日：2013年4月20日(4月1日受付より通常料金となります)
2013年3月31日(早割期日)

振込期日：2013年4月22日(振込をもって正式申込みとさせていただきます)
2013年4月3日(早割期日)

問合せ先：越後奥寂庵 MAIL：echigo@innersilence.jp
FAX：050-3488-7614

申込方法：別紙申込書に必要記載事項をご記入の上、メール、またはFAXにて
問い合わせ先と同じアドレス、FAX番号までお送りください。

◎参照サイト

右のサイトアドレスは、このリトリートに関係するサイトです。このフレイヤーでは画像の掲載に限界がありますので、施設、近隣の風景などの画像は右に掲載しているサイトをご覧ください。越後は棚田、雲海、里山が広がる日本人にとっての原風景が残る、素晴らしい地域です。

インナーサイレンス・リトリート <http://innersilence.jp/retreat.pdf>

Echigo Photo Gallery <http://innersilence.jp/photogallery/>

越後奥寂庵 <http://innersilence.jp/index.html>

リズムセラピー研究所 <http://www.rhythmtherapy.jp/>

ミュージック・メディスン <http://music-medicine.info>

庄屋の家 http://www.echigo-inakataken.jp/ei_yado/ei_yado_0301

公益財団法人 雪だるま財団 <http://www.yukidaruma.or.jp/ZAIDAN/>

ジャッキーブランニングオフィス <http://jackie-p-o.com/>

主催：公益財団法人 雪だるま財団 〒942-0411 新潟県上越市安塚区安塚 722-3 雪のまちみらい館内

TEL：025-592-3988 FAX：025-592-3324 E-MAIL：taiken@yukidaruma.or.jp

スケジュール

4月27日(土)

12:50 北越急行ほくほく大島駅改札口集合
12:50～13:30 越後奥寂庵までマイクロバスで移動後、開始準備
13:30～16:00 オープニング/プログラム
16:00～17:00 マイクロバスで松之山温泉ナスデビューに移動
17:00～18:00 日本三大薬湯の一つ、松之山温泉入浴
18:00～19:00 宿泊先の「庄屋の家」へ移動し、チェックイン
19:00～21:00 夕食&自由時間
21:00～22:00 からだほぐし(庄屋の家 体験施設)
22:00～ 自由時間&就寝

4月28日(日)

7:00～8:00 モーニング・エクササイズ
8:00～9:30 朝食&休息
9:30～12:00 プナ林散策 自然と同調し、感受性を高める
12:00～15:00 昼食&自由時間(庄屋の家)

15:00～18:00 プログラム
18:00～20:00 夕食&自由時間(庄屋の家)
20:00～21:00 からだほぐし/トーンリング/瞑想
21:00～ 入浴&自由時間&就寝

4月29日(月) 祝日

7:00～8:00 モーニング・エクササイズ
8:00～9:30 朝食&自由時間
9:30～10:30 庄屋の家をチェックアウトし、マイクロバスで越後奥寂庵へ
10:30～13:00 プログラム
13:00～14:30 昼食(お弁当)&自由時間
14:30～16:00 クロージング
16:00～16:30 北越急行ほくほく大島駅までマイクロバスで移動後、改札口解散

※スケジュールは、柔軟に対応していくため、変更する可能性があります。

スタッフ略歴

Christine Stevens (クリスティーン・スティーブンス)

社会福祉学修士(MSW)、米国音楽療法協会認定音楽療法士(MT-BC)

著者、音楽療法士、講演者として国際的に認められているUpBeat Drum Circlesの創始者。アメリカのテレビ放送局のNBC、CBS、PBSに出演。フォーチュン誌が選ぶ全米上位500社の多くの企業でプログラムを提供するとともに銃乱射事件のあったコロリンハイ校生、9.11の同時多発テロ事件の跡地グラウンドゼロでの子供達、ニューオリンズに起きたハリケーン「カトリーナ」で被災した遺族、イラクでの遺族などとともにドラミングを行う。

精神分析的音楽療法、即興的音楽療法、心理療法、社会福祉、レイキ、サイコドラマ、ヘルスリズムのトレーニングを受けてきて、アルツハイマー、老年学、喪失へのグリーフワーク、精神医学、ドラッグとアルコール依存、ストレスマネジメント、企業のチームビルディング、健康増進のリトリートなど、20年以上、音楽療法士として実践を積み。アカデミックな研鑽と同時に、イラク、南米、アジア、ブラジルなど世界を巡り、音楽をヒーリングに用いるそれぞれの伝統を自分のワークに統合し、現在は、コミュニティビルディングとヒーリングのために音楽を使うネイティブアメリカンの長老とともにトレーニングを行う。現在、南カリフォルニア在住。著書として「The Art and Heart of Drum Circles」(Hal Leonard 2003年・日本語版ATN社)「The Healing Drum Kit」(Sounds True 2005年)「Music Medicine: The Science and Spirit of Healing yourself with Sound」(Sounds True 2012年)がある。



贄川 治樹 (にえかわ はるき)

リズムセラピー研究所 所長・越後奥寂庵 庵主

EABP 認定校 BIPS ディレクター&国内トレーナー、EABP (European Association for Body Psychotherapy) 認定ボディサイコセラピスト&認定トレーナー、バイオシンセシス認定ボディサイコセラピスト、シン・インテグレーション上級施術者、セロトニン道場師範、NPO 法人 場の研究所 研究員、ヤマハ・ヘルスリズム認定ファシリテーター、ヤマハ株式会社音楽と健康プロジェクト・元アドバイザー。

1981年より女性ヴォーカリスト浜田麻里のツアードラマーとして武道館、NHKホール、中野サンプラザをはじめ全国で公演。1992年マーク・カフェ博士に師事し、1年間南アルプス山間集落でボディワークの研鑽を積み、1993年から現在まで延べ2万人以上の方に深部組織ボディワークを行う。1993年より5年間のバイオシンセシストレーニングに参加し1998年に資格を得る。その後、ボディサイコセラピーの個人セッションを行うとともに、ワークショップを主催。2006年よりBIPS国内トレーナーとしてセラピスト養成を行い、同時期にボディサイコセラピーに音楽を取り入れたリズムセラピー研究所を設立。2008年には日本の霊性の故郷である越後の地に越後奥寂庵をつくり、日本的霊性を体得することに励む。その他、九州大学での特別講義、引きこもり親の会での講演、乳幼児突然死症候群の国際会議で遺族に対する音楽療法、高齢者のための介護予防教室、重度身心障がい者授産施設での講座、東邦大学医学部有田秀穂名誉教授が代表を務めるセロトニン道場、コーチングフェスタ分科会、リーダーシップ世界大会、日本産業カウンセラー協会東京支部などでもプログラムを行う。



小林 未代子 (こばやし みよこ)

NPO 法人 場の研究所 研究員/執筆家

長い間、禅や瞑想の研鑽を積み、現在はNPO 法人 場の研究所の研究員として場の研究所の活動を支える。2013年より場の研究所においても、越後妻有で定期的に塾を開催することもあり、越後奥寂庵での活動にご協力頂く。素敵なおエネルギーの持ち主で、贄川とは研究員仲間。



西山 友紀 (にしやま ゆき)

翻訳家/詩人・執筆家

音楽関連、スピリチュアル関連の書籍の翻訳や執筆を行う。翻訳本には「キース・リチャーズの不良哲学」「レッド・ツェッペリン写真集 狂熱の日々」「マイケル・ジャクソン 伝説の軌跡」「AVATAR 公式完全ガイド」がある。音楽、精神性、写真、自己表現に興味を持つ多才で感性豊かな人。



越後奥寂庵（えちごおうじゃくあん）

Echigo Inner Silence Space

新潟県上越市大島区牛ヶ鼻 253-1（ほくほく大島駅より車で8分）

越後奥寂庵（Echigo Inner Silence Space）は、豪雪にも耐える雪国独特の「せがい造り」で建てられた築100年の古民家を、後生に残るように一度解体して基礎から建て直した再生古民家です。現代では入手不可能な太い樫（けやき）が、柱や梁にふんだんに使われています。温かな木材によって頑強に組まれた越後の古民家は、あたたかも日本の良き父と母の質を併せ持っているようです。築100年の古民家というイメージから、衛生面で心配される方もいらっしゃるでしょう。越後奥寂庵は再生された古民家ですから、昔の良さを活かしつつも、現代の良さも取り入れています。3箇所にある水洗トイレはすべてウォシュレットですし、屋内の木材を保護のための塗料は厳しいドイツの規格に通った無公害塗料「オスモカラー」を使用しています。また、壁はクロス張りや新建材を一切使用せず、身体に優しい昔ながらの漆喰を用いています。ですから越後奥寂庵滞在中は、安心して快適に過ごすことができます。

この建物は、100年前に大島区大平に米穀商の家として建てられました。何人かの地元の建築業者に、「このような立派な柱や梁は、滅多に見ることができない」と言われたことから、米穀商がかなりの財産を用いて建てたのでしょう。私も最初に屋内に入った時にその素晴らしいさに圧倒され、一目惚れしました。私と同じようにこの建物を気に入った牛ヶ鼻集落に住む方が、昭和20年頃にこの家を買取り、牛ヶ鼻集落に移築をされました。その場所は雪崩の危険があったので、昭和43年に現在の場所に再び移築をされたのです。その時は、玄関入って左手は牛小屋で、2階は納屋になっていました。そして、今から12年前に前の持ち主が大幅にリフォームを施したものを、2008年以内なる静寂を体験する場として贅川が手に入れ、越後奥寂庵が誕生しました。

詳細は、越後奥寂庵のサイト（<http://www.rhythmtherapy.jp/innersilence/index.html>）をご覧ください。



庄屋の家（しょうやのいえ）

新潟県上越市大島区田麦 1096-2（ほくほく大島駅より車で10分）

リトリート開催中の宿泊施設は、庄屋の家の本館です。庄屋の家には送迎バスがありますので、電車でほくほく大島駅まで来て頂ければ、越後奥寂庵との行き来を含め、不自由なくリトリートに参加できます。

庄屋の家には体験施設があり、リトリートのプログラムのいくつかは、この体験施設で行います。昔はこのような茅葺き屋根の家が当たり前でしたが、現在では急激に減っています。なぜなら維持費が相当かかるからです。庄屋の家では、あえて自然素材で作られる茅葺き屋根を現代に蘇らせました。この贅沢な体験施設では、通常は、農業体験、炭焼き、アケビつる細工、草木染め、手打ち蕎麦、郷土料理作り、ブナ林でのハイキングや冬のスノーシュー体験、山菜採り、里山や棚田の写真撮影などの体験プログラムを行っています。今回のリトリート以外では、地元に着き、地元に密着した催しも季節に応じてプログラムに含んでいきます。詳細は、庄屋の家のサイト (http://www.echigo-inakataiken.jp/ei_yado/ei_yado_0301) をご覧ください。

※下の風景写真は、近隣の棚田やブナ林を撮影したものです。



「インナーサイレンス・リトリート」申込書

このたびは、「インナーサイレンス・リトリート」にご興味をお持ちくださり、ありがとうございます。お申込みは、参加費のお振込みを持ちまして正式申込みとさせていただきますが、まずは下記必要事項にご記入の上、FAX、もしくはメールにて越後奥寂庵までお送りください。メールの場合は、メール本文に必要記載事項をお書きの上、送信頂いてもかまいません。お申込み後、当庵より詳細をご連絡致します。

◎**お申込み先**：越後奥寂庵 FAX：050-3488-7614

Mail：echigo@innersilence.jp

◎**お振込み先**：JAバンク えちご上越農業協同組合 大島支店（店舗番号 5768-120）

普通預金 口座番号：0011829 口座名義：贅川 治樹（ニエカワハルキ）

お名前：
ご住所：
携帯電話番号：
E-MAIL：
領収書： 希望・希望しない（ご希望の方は、宛名をご記入ください）
今回の催しをどちらでお知りになりましたか？
連絡欄

※個人情報の取り扱いに関しましては、以下のサイトをご確認ください。

<http://www.rhythmotherapy.jp/privacypolicy.html>

旅行条件

- 主催旅行契約：①この旅行は、雪だるま財団が主催し、越後奥寂庵が企画・運営するものです。参加者は当財団と募集型企画旅行契約を締結します。②募集型企画旅行契約の内容は、開始前にお送りする「ご案内」（最終旅程表）によります。条件は旅行条件書を越後奥寂庵のホームページでご確認いただくか、必要に応じて書面をお送りします。
- 参加費のお振込みを持ちまして、正式申込みとさせていただきます。
- 当日の気象、諸状況によりスケジュールの変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。
- お申込内容の変更又は取消をされる場合は、必ずファックス又はメールにてご連絡ください。電話のお問い合わせはご遠慮ください。
- 表記時間については、標準的なスケジュールです、当日の諸事情により変更もあります。
- 取消料（契約者が都合により契約を解除をする場合）
 - 14日前：0%（参加費全額返金致します）
 - 13日～4日前：50%（キャンセル料は参加費の50%）
 - 3日以内：100%（キャンセル料は参加費全額）※返金の際の振込手数料は、契約者負担となります。
- このリトリートは、旅行特別補償となります。
- 当日は、必ずスタッフの指示に従って行動してください。

新潟県知事旅行業登録 第3-334号 国内旅行業務取扱管理者 小林美佐子

旅行主催

公益財団法人 雪だるま財団

〒942-0411 新潟県上越市安塚区安塚 772-3

TEL 025-592-3988 FAX 025-592-3324

E-Mail：taiken@yukidaruma.or.jp

企画・運営

越後奥寂庵

〒942-1215 新潟県上越市大島区牛ヶ鼻 253-1

TEL 090-4065-6050 FAX 050-3488-7614

E-Mail：echigo@innersilence.jp