

インナーサイレンス・リトリート 2016

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

自然豊かな場所で、音楽による癒しの処方箋とともに 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。

2013年に引き続き、世界で活躍するクリスティーン・スティープ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・メディシン」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、イメージ誘導なども必要に応じて行い、自律神経系リズムを整えながら、静寂を深めていきます。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、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。その鈍さは私たちを刺激から守るので、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

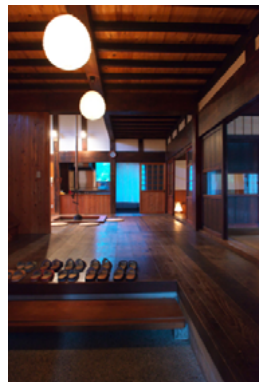
ることによって目の前のことに素早く対処できるようにはなりますが、内面を味わったり、創造性を楽しんだり、地に足を付けたりするのが難しくなってしまう。里山や林のなかを歩いたり、太鼓を叩いたりすると、徐々に思考は静かになり、身体感覚、感情、欲求、知覚がよく感じられるようになります。「疲れていること」「本当にしたいことが何だったのか」「どんな気持ちを感じていたのか」「自分にとって大切なものは何か」などが、ゆったりとした時間のなかで浮かび上がってきます。

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。

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。

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、温泉に浸かり、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 贅川治樹



概 略	
<p>日程：2016年5月27日（金）10時開始～29日（日）15時30分終了</p> <p>※3連休での2泊3日の宿泊リトリートです。</p> <p>前泊を希望される方は、越後奥寂庵までご相談ください。</p> <p>集合解散場所：北越急行まつだい駅改札口（車での来場も可）</p> <p>講師：Christine Stevens (UpBeat DrumCircle 主宰/音楽療士)</p> <p>贅川治樹 (リズムセラピー研究所 所長/越後奥寂庵 庵主)</p> <p>通訳：西山友紀 (翻訳家/詩人/ライター/アーティスト)</p> <p>スタッフ：イハナ英理子 (Daisy Family Patio 主宰/越後奥寂庵スタッフ)</p> <p>対象：自然のなかでミュージック・メディシンを体験してみたい方</p> <p>会場：越後奥寂庵 新潟県上越市大島区牛ヶ鼻 253-1</p> <p>宿泊施設：湯田温泉淡海リバーサイド ゆのしま 新潟県十日町市浦田 2963</p> <p>定員：25名</p>	<p>料金：72,000円</p> <p>早割料金：68,000円</p> <p>※消費税・2泊7食代・旅行保険料込み</p> <p>集合解散場所までの交通費は個人負担</p> <p>申込期日：2016年5月20日（4月1日受付より通常料金となります）</p> <p>2016年3月31日（早割期日）</p> <p>振込期日：2016年5月24日（振込をもって正式申込みとさせていただきます）</p> <p>2016年4月15日（早割期日）</p> <p>問合せ先：越後奥寂庵 MAIL：echigo@innersilence.jp FAX：050-3488-7614</p> <p>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にて越後奥寂庵までお送りください。</p>

◎参照サイト	インナーサイレンス・リトリート http://innersilence.jp/retreat2016.pdf
右のサイトアドレスは、このリトリートに関するサイトです。このライタ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。	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/
	Music Medicine Japan Tour 2016 http://rhythmtherapy.jp/musicmedicine.pdf
	湯田温泉淡海リバーサイド ゆのしま http://www.yunoshiba.com/
	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/



クリスティーンとともにスタッフ一同
皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

◎集合と解散

集合：5月27日(金) 9:00 北越急行まつだい駅改札口

東京駅からの推奨電車は、以下になります。

東京発 7:00 → 越後湯沢着 8:10 (とき 303号)

越後湯沢発 8:16 → まつだい着 8:58

解散：5月29日(日) 16:30 北越急行まつだい駅改札口

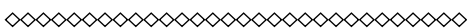
東京駅への推奨電車は、以下になります。

まつだい発 16:47 → 越後湯沢着 17:12

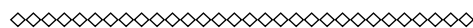
越後湯沢発 17:40 → 東京着 19:00 (Max とき 336号)

※お車で来られる方は、初日は9時30分までに宿泊施設「ゆのしま」にいらしてください。「ゆのしま」から全員でマイクロバスで越後奥寂庵まで送って頂きます。また、前泊も可能です。

◎食事：リトリート中の食事は全て用意させて頂きます。基本的に野菜を中心としたお料理となります。



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ラド州高校、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、ニューオー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ademically 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。



贅川 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・ヘルスリズムス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・カフェル博士に師事し、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、日本の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 Dojo、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。



西山 友紀 (にしやま ゆき)

翻訳家・詩人・ライター・アーティスト

2003 年、翻訳家としてデビュー。代表的な翻訳作品は『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』。その後、言葉と存在を通じて自身の世界観や美意識を表現する活動を開始。また翻訳や執筆を通して自分以外の誰か・何かのエッセンスを独自のリズムと五感 & 潜在意識に訴える文章で表現するライターとしても活動中。



イハナ 英理子 (いはな えりこ)

Daisy Family Patio 主宰・越後奥寂庵スタッフ

五感をフルに動かしながら、音楽、リズム、身体表現を使った言語指導にエネルギーを注ぎながら 7 年間英語講師を務め、オーストラリアの保育基礎課程を修了。日本に戻り Daisy Family Patio を主宰し、こどもが音楽を身体で感じながら感受性や音楽的土台を、身近な大人と一緒に育ててゆく Music Together® のディレクターとして活躍。現在は自分自身の活動を行いながら越後奥寂庵の活動を支える。リズムセラピー研究所研究員。



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 15 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檜（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。



「インナーサイレンス・リトリート 2016」申込書

このたびは、「インナーサイレンス・リトリート 2016」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.rhythmtherapy.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。
- 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 722-3

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

E-Mail：taiken@yukidaruma.or.jp

企画・運営(受付)

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