

ER-N研修

内観法による自己革新研修

受講いただいた方の感想

- 早く父に対して感謝の気持ちを伝えることができればと思う。が、実際には恥ずかしく、できそうにないので、ゆっくり昔話ができれば・・・。良い時間が過ごせました。（会社員、男性）

- 自分の中にふせていた嫌な事実と向き合いました。向き合うことのつらさと大切さを知りました。そして、向き合うことで、新しい世界が見えました。

そして、過去は変わらずとも、過去の見方と価値は変わることを体験しました。善き物事の見方と価値が将来の善き結果をもたらすことを信じました。

今は、ただただ父・母に会いたいです。（会社役員、男性）

- 父と母との関係を見直すことができました。このような機会をいただき、本当にありがとうございました。

参加当初は、不安な気持ちがありましたが、スタッフの方のあたたかな笑顔、おもてなしで、心がやすらぎ、自分の理解を深めることができました。

ありがとうございました。（会社員、女性）

- 私が母に対してどれだけ当たり前のように尽くされていたか、そしてそれを当たり前として黙殺していたかを痛感しました。

この気づきを職場でもできたらもっともっと良い人間関係を作っていけるのではないかと思います。

早く別の方に対しても、内観法を用いて考えていきたいと思っています。

（会社員、男性）



- 表面上は明るく振る舞っていても、物事に対してネガティブな面を見てしまう自分に悩んでいましたが、今回の研修を受講して、いかに自分がネガティブな面のみを強調して心にしまい込んできたかがわかりました。
今後の自分の生活に少しずつ変化が表れるのではないかという期待感を伴う気持ちになりました。
(会社員・男性)



- 子供の頃のことをゆっくり考える時間がただけて、とても幸せでした。内観をしている時は、自分がその頃に戻った気持ちになりました。子供に戻れるってとても心がやすまってよかったです。
内観をしていると、自分がいままで気づいていなかったことがわかるようになりました。そんな時、とても気持ちが良かったです。
生まれて初めての内観、とても気づかせられることが沢山ありました。内観しやすいようにサポートしていただき、ありがとうございました。一緒に過ごさせていただいた2日間、とても楽しく幸せでした。
ありがとうございました。
(会社員・女性)

- 1日目は、記憶をたどったりしながら、心のどこか暗い中で、探し物をしている感じでしたが、2日目、母親に対しての自分で、距離をつくっていたのは自分の方だったと気づいた時には、心のどこか暗かった部分が少しずつ光が差してきたような気持ちになり、心のどこかが軽くなっていくのを感じました。ありがとうございました。
(会社員・女性)

- 内観が終わった時には、解放感だけではなく、スッキリとした充実感があった。
なにより自分がやるべきこと、今集中して取り組むべきことが明確になってスッキリした。
これから迷いなく事業に集中できる。
ありがとうございました。
そしてお疲れ様でした。
(会社経営者・男性)

