

# たった3つの質問が 人間関係と人生を変える

- 世界で30万人以上が体験した日本発の内観とは -



内観は、吉本伊信先生<sup>※</sup>が1950年代に仏教の自己内省法を基に、宗教色を取り除き誰もが実践できる形に体系化した内省手法です。静かな環境で、「してもらったこと」「してあげたこと」「迷惑をかけたこと」という3つの視点から、特定の相手との関係を丁寧に振り返ります。感情や評価に左右されず、過去の出来事を事実として整理することで、気づきや感謝が深まり、人間関係や生き方に大きな変化をもたらします。

※略歴：1916年-1988年 内観の創始と普及に貢献し「紺綬褒章」「藍綬褒章」「勲五等瑞宝」を受賞

令和7年 12月 14日 (日曜)

時間 10:00~17:00 (30分前受付開始)

内容 第1部：一日内観体験会  
第2部：講話「事実を観つめれば人生が変わる」

参加費 16,000円(税込、昼食・暖房費込み)

定員 先着8名 (要事前申込)

会場 長野県生坂村 ※詳細は受付完了後にお知らせします。

申込



こちらからお申込みください。

詳細情報やお問合せは、こちらからお願いします。

主催：ヒトツナギen  
(株式会社ビーワン・クリエイト)

TEL: 0263-87-0087 E-mail: info-all@hitotsunagi7c.com  
URL: https://www.hitotsunagi7.com/



講師

Akira Ishii  
石井光先生

青山学院大学 名誉教授

これまでに欧米や東南アジアなど16か国で内観研修や講演を実施。吉本伊信先生が生み出した「内観法」を、45年かけて世界中の人々に届け、人生の新たな一歩を後押ししてきました。著書に『一週間で自己変革』ほか多数。

# 参加者の声 (1)

内観体験会の参加動機と、<sup>※</sup>母親に対する内観後の感想

※成長過程で最も身近でお世話になった方を選び内観を実施



## 50代男性 (会社経営者)

自分を見つめるために参加しました。

回数をこなすうちに感覚が研ぎ澄まされ、母親に対する考えや、母親が今の自分の人生のキーマンだった事が知れてとてもよかった。

やる前と後では、心の持ちようが全然違います。



## 50代女性 (会社役員)

自分自身の気づけてない意識や、これまでの人生の振り返りをしたくて参加しました。

どれだけの母からのサポートや無償の愛に包まれて成長してこれたか、あらためて痛感しました。すべてが当たり前ではなく、母の係りがあったからこそ、気づきや感謝が溢れた1日でした。



## 40代男性 (会社役員)

何かの発見や気づきが得られればと思い参加しました。

一人で数時間もこれまでのことを振り返る機会はなかったので貴重な体験でした。母親のこと以外にも様々な出来事を思い出し、なつかしきや感謝の感情が湧いてきました。



## 50代女性 (教員)

自分が本当に大切にしたいことを明確にしたくて参加しました。

ただただ自分の記憶を掘り出すということを初めてして、忘れていたことや、記憶すらないこともあり、外側ばかり見ていたことに気づきました。母に自分がしてあげたいことではなく、母がしてもらいたいことをしてあげたいと思いました。



## 40代男性 (会社役員)

自他共々の幸せのための自己成長に繋がればと思い参加しました。

母と自分は運命共同体みたいなもので、母の幸せは自分にとっての幸せで、自分の幸せは母にとっての幸せなのかなあと感じました。これから、母が幸せになるためにはどうしたらよいかよく考えていきます。



## 50代女性 (医師)

これから先も、充実した時間を過ごすきっかけになればと思い参加しました。

これまで母にかなり束縛されて生きてきたように感じていましたが、結構自由にやらせてもらっていたことに気づきました。