

主催：阪神ブロック

協力：丹波ブロック



援助者のためのセルフケア講座

～座禅体験&マインドフルネス体験を通して～

講師 曹洞宗 東漸寺 住職 不破 一浩 先生

ナビゲーター 阪神ブロック 岡本 和久 氏



近年、ソーシャルワーカー自身の傷つきや燃え尽き体験（バーンアウト）から、自分自身を守るため様々な癒しやセルフケアに関する理解が求められています。

丹波ブロックの協力のもと、丹波市・東漸寺（とうぜんじ）において座禅体験やマインドフルネス体験をします。非日常の時間が流れ、援助者のためのセルフケアを実体験できます。

日頃、ストレスを感じている方やもっとイキイキと生きたいと思っている方に是非おすすめです。

こころの疲れを癒し、日常を離れて、素晴らしい環境のもとリフレッシュしてみませんか。

◎丹波のおいしいお蕎麦をいただくとともに、黒豆狩りのオプションツアーを企画しています。

◎宿泊体験の企画ですが、日帰りの参加も可能です。

■ 日 時 2026年10月11日（日）～12日（月・祝）

■ 会 場 曹洞宗 法福山「東漸寺」（とうぜんじ）

住所：丹波市春日町上三井庄1003 電話（0795）75-1200

（お車の場合、舞鶴若狭自動車道「春日IC」から東へ約15分、またはJR黒井駅下
タクシーで約20分。希望者はJR黒井駅に集合の上、車で送迎をします）

■ 定 員 15名（先着順にて受付。最少催行人数10名）

■ 参加費 【2日間参加】 会員 5,000 円／一般 10,000 円

【いずれか1日のみ参加】 会員 3,000 円／一般 6,000 円

宿泊費 7,000 円（朝夕食・温泉代含む。宿泊費は宿泊される方のみ必要です）

※本企画は宿泊を基本としていますが、日帰りでの参加も可能です

※オプションツアー：2日目の昼食（丹波のお蕎麦）・黒豆狩り体験は別途実費
（2,500 円程度、希望者のみ）

■ 準備物 軽装（楽な服装でご参加ください）、宿泊用の準備等

■ 申込先 二次元コード、または URL から 9月21日（月）まで

（URL）<https://x.gd/F3ncT>

※URL からの申込ができない方は、研修担当へメールまたはお電話
にてお問合せください

※受講決定通知書は9月下旬に送付させていただきます



協力：丹波ブロック

10月11日(日)

12:30	電車の場合：JR 黒井駅（集合）会場までの送迎あり（希望者） お車の場合：直接会場にお越しください
13:00	受付開始（東漸寺）
13:30	■開会あいさつ・オリエンテーション
13:35	■特別講演 「禅とセルフケア（座禅体験）」
14:45	■座禅体験① 講師：不破 一浩氏
15:30	■対談「人に寄り添うということ～禅とマインドフルネスを通して～」 対談者：不破 一浩氏 × 岡本 和久氏
17:00	（1日目講座終了）
17:30	国領温泉（助七旅館）の露天風呂にて入浴
19:00	夕食会（東漸寺講堂）「東漸寺特製・薬膳カレー」
20:00	交流会（希望者にはタロット占いコーナーあり）
22:00	就 寝（東漸寺本堂・講堂）

10月12日(月)

早朝	■座禅体験② 清掃、お勤め、朝食（朝粥）
9:00	■専門職のためのセルフケア（マインドフルネスのすすめ） ナビゲーター：岡本 和久氏
11:30	終了（希望者は JR 黒井駅まで送迎）
12:00	■オプションツアー（丹波のお蕎麦を食べ、黒豆狩り体験）※希望者のみ
15:00	終了（希望者は JR 篠山口駅まで送迎）



～大阪方面より～

- ①春日ⅠＣ料金所を出てすぐの信号を左折
- ②ローソン春日店のある「下野村」交差点を左折、
春日スタジアム方面へ
- ③春日中学や氷上特別支援学校を通過
- ④「国領」交差点を通過
- ⑤「中山」交差点（左にＧＳあり）を左折
- ⑥大路小学校前の三差路を右折、春日スタジアム
を左に見ながら三宝ダム方面へ
- ⑦「東漸寺」の看板を左折、到着

■ 問い合わせ 兵庫県社会福祉士会・阪神ブロック 研修担当（岡本）

kazuhisa_okamoto@city.kobe.lg.jp 090-3033-7205