

ハワイ島

レジリエンス リトリート

2024.06.28(FRI)-30(SUN)

in HAWAII

カメハメハ大王誕生の街、ハヴィで
日常を忘れてマインドフルな3日間を
過ごしませんか。

-レジリエンスとは-

健康でいきいきとしていて、心身ともに
健康な状態にいると、仕事上で困難なことや、
今まで経験したことがないことを
任されたときにも、うまく乗り越えられます。

このような状態に自分自身を保つことができる力のこと。

当日のプログラムの一例

- ・ローカルハワイアン代々の土地を守り続けて
いる方のお話を聞く（日本語）
- ・ポロル溪谷のトレッキング
- ・マカデミアナッツ拾い、昔ながらのロースト
の方法を見学し、試食
- ・ハワイの生活には欠かせないレイ作りを学び
ながら、ハワイの文化のお話を聞く
- ・実り豊かな果樹園を訪れる



HP | <https://resilielab.org/>

公式Instagram | @resilielab

メールアドレス info@resilie.co.jp

ハワイ島レジリエンス・リトリート
コーディネーター

渡邊麻子 レジリエ研究所
異文化コミュニケーションコンサルタント



about program

鎌倉リトリートの実績とグローバルな心理 予防医学の専門家ネットワークを持つ レジリエ研究所が企画運営

ローカルハワイアンの方と交流し、代々ハワイ民族が生活の中で大切にしてきたもの（自然、文化、食べ物）を学び、体験し、

科学的エビデンスのあるマインドフルネス瞑想を
ハワイの自然の中で実践することで

- ・ 仕事や生活でのバーンアウト（燃え尽き）の解消
 - ・ レジリエンス力の向上
 - ・ 自律神経のバランス（HRV）の改善
 - ・ ストレス対応力の向上
- を目指します。

また、医師、心理士、看護師、ヨガインストラクターなど
専門職の方は学んだレジリエンス力を仕事に活かせます。

マインドフルネス、レジリエンス力を初めて学ぶ方、
専門職でない方もお気軽にご参加ください！

※全てのプログラムに
日本語あるいは英語での通訳がつきます。





-マインドフルネスとは-

今、目の前にある本質的な現実
に注意を集中すること、呼吸法や瞑想を
身につけて、自分のパフォーマンスを
発揮するための一つの技法です。

ストレス低減に効果があります。

■ハワイ島は神聖な場所

ハワイ島は、神話上では火の女神ペレが安住の地を選んだとされ、島自体が世界三大パワースポットのひとつとされています。その中でも今回のリトリートでは、現地の方にもなかなか知られていない聖地を巡ります。

ハワイ島にお住いのゆみこさん、ゆきこさん、マイレさんとともにハワイ島の歴史に触れていきましょう。

■マインドフルネス瞑想

この瞑想法では、ご自身が最もリラックスできて安心する場所、過去、行ったことがある場所、あるいは、行きたい場所、想像の場所を、心の中で想像して、五感を使って観察することにより、リラクゼーションと五感を使った集中力を身に着けます。

■ハワイのフルーツを用いたアートセラピー

アートセラピーとは、絵や粘土、雑誌の切り抜きなど、自由に周囲にあるものを使って心を視覚的に表現するセラピーです。

過去に起きたことに対する自分の気持ちを癒したり、将来自分がやりたいことに気づいたり、ご自身の内側に深くアプローチすることができます。

今回のハワイのリトリートでは、グループアートセラピーを行います。3日間一緒に、癒しと学びの空間を共有した仲間と、ハワイ島の周りにあるフルーツや松ぼっくりなどを使い、ウェルビーイング

(心身の健康)とレジリエンス(しなやかに乗り越える)をテーマに一つの絵を作ります。



schedule



DAY 1

13:00-15:00 バニヤンブリッジ到着
チェックイン、オリエンテーション

15:00-18:00
レイ作りのデモンストレーションと
ハワイの生活に根座したレイの歴史のお話
(講師：Auntie Maile)

ガーデンの散策：歩く瞑想（マインドフルネス・ウォーキング）& マカデミアナッツ拾い、
ロースト工程の見学、試食
(講師：宮井友紀子&Tim Janes)

18:30- 夕飯
Bamboo Restaurant 【ハワイ料理（予定）】

DAY 2

朝食：ホテルにて
8:30 ワイメアまでドライブし、週末に開催されるファーマーズマーケットなどを訪問。

昼食：ワイメアのファーマーズマーケットにて
午後：ハヴィに戻り、ゆみこさんを訪問、
ポロル渓谷のトレッキング

午後ハヴィにもどった後、ネイティブハワイアンの方の所有する5エーカーの土地をご主人と大切に守られてきた、ゆみこさんのお話を伺います。そののち、ゆみこさんとゆきこさんにガイドをしていただきながら、ポロル渓谷を海岸までトレッキング予定です。黒い岩のビーチ、遠くに見える野生の牛、ノースコハラの大雄大な自然を満喫してください。

夕食：Banyan BridgeでBBQ



DAY 3

朝食：ホテルにて
果樹園訪問 トロピカルフードと薬草ツアー
(Starseed Ranch)
ハワイ島の旬の果物で食べる瞑想
(マインドフルネスイーティング)

昼食：果樹園付近のレストラン

午後：Banyan Brige 【講師：市川佳居 博士（医学）】
レジリエンスについて
グループアートセラピー

15:00
プログラム終了 各自空港あるいはホテルへ

講師紹介



市川佳居 博士(医学)、レジリエ研究所所長

20代で米国 カリフォルニア州のサイコセラピストの資格 (LCSW)を取得し、LAにて、うつ、不安、トラウマ後のケア、グリーフケア、家族療法、カップルカウンセリング、箱庭療法、夢分析、児童へのプレイセラピー等を行う。帰国後は、医学博士を取得し、メンタルヘルスの予防を専門とし、逆境や変化にしなやかに対応するスキルであるレジリエンス力を普及している。

Auntie Maile, Yukiko, Yumiko

生花のレイを作成すること、渓谷に行くことで生活に密着したハワイの文化に触れるサポートをハワイ島在住の御三方がさせていただきます。

Banyan Bridge HP (<https://bydeco.co/>)



費用

基本代金

145,000円(+消費税14,500円、ホテル1部屋2人使用の場合)

169,000円(+消費税16,900円、ホテル1部屋1人使用の場合)

含まれるコスト

ハワイ島のホテル滞在費用 (2泊分)、3日間のプログラム参加費、お食事 (朝食2回、昼食2回、夕食2回)、プログラム内の移動費用 (ミニバン使用予定)

含まれないコスト

- ・日本からハワイへの渡航費
(日本から、もしくはホノルルから利用可能なフライトに関しましては、ご相談も承ります。)
- ・ハワイ島到着後、ホテルまでの交通費
タクシー予約、同じ航空便で到着する方の相乗りの調整などはいたします。