

普段生活している場所を離れ、
自分自身のための時間をすごす

マインドフルネスリトリート

2026年 冬

Arima Hospital

12月16日
水曜日
13:30~16:30

12月17日
木曜日
9:30~16:30

12月18日
金曜日
9:30~11:30

※ スケジュール詳細はチラシ裏面にてご確認ください

マインドフルネスリトリートとは

リトリートとは、一定期間、普段生活している場所を離れ、自分自身のための時間をすごすことです。 このリトリートでは、様々なマインドフルネス瞑想の実践に集中的に取り組み、自分自身にいたわりと優しさを向ける時間を持つことができます。 習慣化した心の動き、そして反応パターンに気づき、「当たり前」が見直され、心を洗濯するような時間、とも言えるかもしれません。

対象（以下のいずれかの条件に該当する方）

1. リワーク病棟「六甲」に入院中であり、カウンセリングとリワークプログラムを安定利用している方
2. 精神科外来通院中で、主治医及び当院医師から入院とマインドフルネスクラス/コース参加の許可が得られた方で、直近3か月にご入院されておらず、退院後3ヶ月以内に有馬病院/リワーク病棟「六甲」への入院予定がない方

※定員5名、リトリートとして開催されるプログラムへの参加を目的に入院した方を優先

https://mindfulness.arimahp.or.jp/

医療法人 内海慈仁会　有馬病院
〒651-1412　兵庫県西宮市山口町下山口1637-5

お申込み・
お問合せは
こちらから⇒

有馬病院

マインドフルネス リトリートを ご利用いただく方へ



プログラムスケジュール

プログラムは対面で提供されます。
参加期間中、携帯電話やテレビを可能な限りオフ/読み書き/会話をしないようにし、「今ここ」でのご自身の体験に気付き、いたわる練習に専念します。

12/16 Wed	12/17 Thu	12/18 Fri
13:30-16:30【①】 3日間の説明、歩く瞑想、マインドフルムーブメント、ボディスキャン	9:30-11:30【②】 座る瞑想、歩く瞑想、ボディスキャン 13:30-16:30【③】 歩く瞑想、座る瞑想、やさしさの瞑想	9:30-11:30【④】 座る瞑想、歩く瞑想、マインドフルムーブメント

＊各スケジュール内でご案内する内容は一例です

費用

リトリート参加費は、入院費に含まれます。入院費は、医療費（保険診療一部負担金）、食事療養費、個室料、保険外診療費、その他実費負担費用などの総額となります（下記参考）。

保険の種類	①医療費	②食事療養費	③個室料（円/日）	入院費総額（2泊3日分）
健康保険（社・国）	約26,000円	3,300円（1食550円） 1日目 昼・夕食 2日目 朝・昼・夕食 3日目 朝食	A室（浴室付）12,100円 B室 6,050円	A室 約66,000円 B室 約47,000円

https://mindfulness.arimahp.or.jp/

医療法人 内海慈仁会　有馬病院
〒651-1412　兵庫県西宮市山口町下山口1637-5

マインドフルネスの広場in六甲

Arima Hospital

Rework ROKKO

申し込みフォーム