

静けさの中で  
神とひびくために



2025 年度  
黙想の家・祈りの家のご案内

# 目次

東京教区

イエズス会 無原罪聖母修道院（黙想）

— イエズス会 霊性センター「せせらぎ」 — 1

東京教区

カルメル会 聖テレジア修道院（黙想） <東京・上野毛> 15

横浜教区

聖心会 裾野マリア修道院（黙想） 16

京都教区

カルメル会 聖テレジア修道院（黙想） <京都・宇治> 17

京都教区

カトリック京都司教区 唐崎メリノールセンター

唐崎祈りの家 （旧ノートルダム唐崎祈りの家） 18

大阪高松教区

愛と光の家 20

大阪高松教区

御受難修道会 宝塚黙想の家 21

その他

サダナ瞑想 23

この小冊子は、2024年12月20日現在の情報に基づき作成しております。  
最新の情報につきましてはウェブサイトにてご確認いただくか、  
電話などでお問い合わせくださいますようお願いいたします。

東京教区

# イエズス会 無原罪聖母修道院（黙想）

— イエズス会 霊性センター「せせらぎ」 —

〒177-0044 東京都練馬区上石神井 4-32-11

Tel : 03-3920-1158 (受付時間 9:15~16:50) Fax : 03-5927-3081

E-mail : retreathouse.tokyo@gmail.com ウェブサイト : <https://tokyo-mokusou.info/>

交通 : 西武新宿線 武蔵関駅北口より徒歩 10 分

- 日程等の最新情報を上記ウェブサイトに掲載しております。
- 信徒・修道者・司祭に限らず、一般の方も参加できます。
- 各項目の対象条件に当てはまらない方が参加をご希望される場合は、メールか電話でご相談ください。
- 開催初日の 5 日前までにお申し込みください。
- お申し込み後のキャンセルおよび変更は、電話にてご連絡ください。
- 担当司祭はやむを得ない事情で変更になることがあります。ご了承ください。
- 黙想を初めて体験される方、また黙想経験の少ない方は、初めての方のための日帰り黙想会、日帰り黙想会、個人同伴による一日の祈りの集い、祈りを深めるための研修会へのご参加をお勧めいたします。
- [イエスの心に導く 9 つの霊的ステップ 12 週間]や宿泊を伴う黙想会を終えた後で、定期的な霊的同伴に関心のある方はお問い合わせください。

## 【 黙 想 】

### [ 初めての方のための日帰り黙想会 ]

聖書に基づくキリスト教の祈りを初めての方にご紹介いたします。

沈黙の祈りや黙想会のご経験のない方を対象とし、祈りの手ほどきをする黙想会です。

※ 当院プログラムのオンライン参加経験のある方は、Zoom によるオンライン参加も可能です。オンライン参加をご希望の方は、ウェブサイトにてお申し込みください。

日程・担当司祭：

2025 年 4 月 15 日(火)	塩谷恵策師	⋮	11 月 18 日(火)	塩谷恵策師
6 月 17 日(火)	塩谷恵策師	⋮	2026 年 1 月 13 日(火)	小暮康久師
9 月 16 日(火)	塩谷恵策師	⋮	3 月 3 日(火)	塩谷恵策師

時間：10:00 (9:45 までにお越しください) ~16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：昼食を用意します

対象：当院の黙想会プログラム（キリスト教的ヴィパッサナー瞑想会を除く）に参加したことのない方

## [日帰り黙想会]——聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会

※ Zoom によるオンライン参加が可能な日程には★印が記載されています。

オンライン参加をご希望の方は、ウェブサイトにてお申し込みください。

日程・担当司祭：

2025年 4月 4日(金)	デ・スーザ師	10月 17日(金)	デ・スーザ師
4月 10日(木)★	小暮康久師	11月 14日(金)	デ・スーザ師
5月 8日(木)★	小暮康久師	11月 20日(木)★	小暮康久師
5月 16日(金)	デ・スーザ師	12月 5日(金)	デ・スーザ師
5月 27日(火)★	塩谷恵策師	12月 11日(木)★	小暮康久師
6月 12日(木)★	小暮康久師	12月 16日(火)★	塩谷恵策師
6月 13日(金)	デ・スーザ師	2026年 1月 15日(木)★	小暮康久師
7月 1日(火)★	塩谷恵策師	1月 16日(金)	デ・スーザ師
7月 10日(木)★	小暮康久師	2月 6日(金)	デ・スーザ師
7月 11日(金)	デ・スーザ師	2月 10日(火)★	塩谷恵策師
9月 11日(木)★	小暮康久師	2月 19日(木)★	小暮康久師
9月 19日(金)	デ・スーザ師	3月 6日(金)	デ・スーザ師
10月 9日(木)★	小暮康久師	3月 19日(木)★	小暮康久師

時間：10:00 (9:45 までにお越しください) ~16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：昼食を用意します

## [日帰り黙想会]——キリスト教的ヴィパッサナー瞑想会 (初心者向け)

※ Zoom によるオンライン参加も可能です。

オンライン参加をご希望の方は、ウェブサイトにてお申し込みください。

日程・担当司祭：

2025年 5月 28日(水)	柳田敏洋師	10月 15日(水)	柳田敏洋師
6月 27日(金)	柳田敏洋師	2026年 2月 26日(木)	柳田敏洋師
9月 24日(水)	柳田敏洋師	3月 4日(水)	柳田敏洋師

時間：10:00 (9:45 までにお越しください) ~16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：昼食を用意します

対象：キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の経験のない方や宿泊黙想会の経験のない方  
どなたでも参加できます

## [日帰り黙想会]——キリスト教的ヴィパッサナー瞑想会 (経験者向け)

※ Zoom によるオンライン参加も可能です。

オンライン参加をご希望の方は、ウェブサイトにてお申し込みください。

日程・担当司祭：

2025年 5月29日(木)	柳田敏洋師	∴	2026年 2月27日(金)	柳田敏洋師
9月25日(木)	柳田敏洋師	∴	3月 5日(木)	柳田敏洋師
10月16日(木)	柳田敏洋師	∴		

時間：10:00（9:45 までにお越しください）～16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：昼食を用意します

対象：日帰りのキリスト教的ヴィパッサナー瞑想会（初心者向け）を3回以上もしくは、  
1泊2日以上のキリスト教的ヴィパッサナー瞑想会に参加したことのある方

## **[1泊2日の宿泊黙想会]——聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会**

日程・担当司祭：

2025年 4月12日(土)～ 4月13日(日) 塩谷惠策師  
9月 6日(土)～ 9月 7日(日) デ・スーザ師  
2026年 1月20日(火)～ 1月21日(水) デ・スーザ師

時間：初日 14:00（13:45 までにお越しください）～翌日 16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から翌日の昼食まで用意します

対象：日帰り以上の当院プログラムに参加したことのある方（オンライン参加除く）

## **[1泊2日の宿泊黙想会]——キリスト教的ヴィパッサナー瞑想会**

日程・担当司祭：

2025年 6月28日(土)～ 6月29日(日) 柳田敏洋師

時間：初日 14:00（13:45 までにお越しください）～翌日 16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から翌日の昼食まで用意します

対象：キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の経験のない方や宿泊黙想会の経験のない方  
どなたでも参加できます

## **[2泊3日の宿泊黙想会]——聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会**

日程・担当司祭：

2025年 5月30日(金)～ 6月 1日(日) 塩谷惠策師  
12月22日(月)～ 12月24日(水) 塩谷惠策師  
2026年 1月10日(土)～ 1月12日(月祝) デ・スーザ師

時間：初日 17:00（16:45 までにお越しください）～最終日 16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から最終日の昼食まで用意します

対象：日帰り以上の当院プログラムに参加したことのある方（オンライン参加除く）

## [2泊3日の宿泊黙想会]——キリスト教的ヴィパッサナー瞑想会

日程・担当司祭：

2025年11月30日(日)～12月2日(火) 柳田敏洋師

時間：初日17:00(16:45までにお越しください)～最終日16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から最終日の昼食まで用意します

対象：キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の経験のない方や宿泊黙想会の経験のない方  
どなたでも参加できます

## [3泊4日の宿泊黙想会]——聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会

日程・担当司祭：

2025年4月17日(木)～4月20日(日) 小暮康久師 ～聖なる三日間～

10月31日(金)～11月3日(月祝) イバニエス師

2026年3月19日(木)～3月22日(日) デ・スーザ師

時間：初日17:00(16:45までにお越しください)～最終日16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から最終日の昼食まで用意します

対象：日帰り以上の当院プログラムに参加したことのある方(オンライン参加除く)

## [8日間の霊操]

日程・担当司祭：

2025年6月5日(木)～6月14日(土) イバニエス師

7月21日(月祝)～7月30日(水) 瀬本正之師

7月28日(月)～8月6日(水) 小暮康久師

9月2日(火)～9月11日(木) アイダル師

10月4日(土)～10月13日(月祝) 塩谷恵策師

11月3日(月祝)～11月12日(水) 堀江節郎師

11月21日(金)～11月30日(日) 住田省悟師

12月9日(火)～12月18日(木) デ・スーザ師

12月26日(金)～1月4日(日) イバニエス師

2026年1月21日(水)～1月30日(金) 塩谷恵策師

2月10日(火)～2月19日(木) 瀬本正之師

3月9日(月)～3月18日(水) 塩谷恵策師

時間：初日17:00(16:45までにお越しください)～最終日朝食

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から最終日の朝食まで用意します

対象：1泊2日以上当院プログラムに参加したことのある方

## [ 8 日間のキリスト教的ヴィパッサナー瞑想会 ]

日程・担当司祭：

2025 年 5 月 13 日(火)～ 5 月 22 日(木) 柳田敏洋師

7 月 1 日(火)～ 7 月 10 日(木) 柳田敏洋師

時間：初日 17:00 (16:45 までにお越しください)～最終日朝食

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：初日の夕食から最終日の朝食まで用意します

対象：日帰りのキリスト教的ヴィパッサナー瞑想会(経験者向け)もしくは、

1泊2日以上でのキリスト教的ヴィパッサナー瞑想会に参加したことのある方

## [ 一か月の霊操 ]

日程・担当司祭：

2025 年 10 月 15 日(水)～ 11 月 15 日(土) 塩谷惠策師

2026 年 2 月 14 日(土)～ 3 月 17 日(火) イバニエス師

時間：初日 17:00 (16:45 までにお越しください)～最終日朝食

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：初日の夕食から最終日の朝食まで用意します

対象：奉獻生活者

## [ 秋川神冥窟<sup>しんめいくつ</sup>での短期宿泊黙想 ]

——2泊3日 聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会

東京都西多摩郡を流れる北秋川のほとりに位置する秋川神冥窟での短期宿泊黙想会です。

日程・担当司祭：

2025 年 5 月 23 日(金)～ 5 月 25 日(日) 小暮康久師

7 月 11 日(金)～ 7 月 13 日(日) 塩谷惠策師

時間：初日 11:00 頃 JR 五日市線 武蔵五日市駅集合～最終日 14:00 頃

会場：秋川神冥窟 〒190-0205 東京都西多摩郡檜原村 8702

交通：JR 五日市線 武蔵五日市駅より西東京バス藤倉行き 「下川」バス停下車

食事：初日の昼食をご持参ください 初日の夕食から最終日の昼食まで用意します

対象：日帰り以上の当院プログラムに参加したことのある方(オンライン参加除く)

## [ 秋川神冥窟での短期宿泊黙想 ]——キリスト教的ヴィパッサナー瞑想会

日程・担当司祭：

2025 年 9 月 5 日(金)～ 9 月 7 日(日) 柳田敏洋師

時間：初日 11:00 頃 JR 五日市線 武蔵五日市駅集合～最終日 14:00 頃

会場：秋川神冥窟 〒190-0205 東京都西多摩郡檜原村 8702

交通：JR 五日市線 武蔵五日市駅より西東京バス藤倉行き 「下川」バス停下車

食事：初日の昼食をご持参ください 初日の夕食から最終日の昼食まで用意します

対象：日帰りのキリスト教的ヴィパッサナー瞑想会(初心者向け)に参加したことのある方

## [ 個人同伴による一日の祈りの集い ]

一人ひとりが自分を見つめ、みことばを通して祈り、神と出会うことができるよう、祈りの同伴者が面接を通して祈りのお手伝いをします。

司祭・修道者・養成を受けた信徒が、初心者の方にも合わせて丁寧に祈りの同伴をし、一緒に祈ります。

※ 聖書、筆記用具、昼食、飲み物をお持ちください。

※ 長崎開催の日程は決定次第ウェブサイトにてお知らせします。

### ■ 各小教区開催 (9:15 受付開始、9:30~16:30)

#### ● 清瀬教会

日程：2025年5月26日(月)、11月24日(月休)、2026年2月24日(火)

会場：カトリック清瀬教会 〒204-0022 東京都清瀬市松山 1-21-12

交通：西武池袋線 清瀬駅南口より徒歩 10 分

#### ● 調布教会

日程：2025年6月9日(月)、12月1日(月)、2026年3月9日(月)

会場：カトリック調布教会 〒182-0033 東京都調布市富士見町 3-21-12

交通：京王線 調布駅北口 12 番バスのりばより

小田急バス「富士見町住宅前」または「富士見町三丁目」バス停下車

#### ● 町田教会

日程：2025年6月12日(木)、11月13日(木)、2026年2月12日(木)

会場：カトリック町田教会 〒194-0021 東京都町田市中町 3-2-1

交通：小田急小田原線 町田駅北口より徒歩 7 分、 JR 横浜線 町田駅北口より徒歩 12 分

#### ● 市ヶ谷 援助修道会

日程：2025年5月31日(土)

会場：援助修道会 本部修道院 〒162-0843 東京都新宿区市谷町 2-24

交通：東京メトロ有楽町線、南北線 市ヶ谷駅 5 番出口より徒歩 5 分、

JR 中央・総武線 市ヶ谷駅より徒歩 10 分、

都営新宿線 市ヶ谷駅 A1 出口より徒歩 10 分

#### ● 大船教会

日程：2025年5月20日(火)、10月21日(火)

会場：カトリック大船教会 〒247-0056 神奈川県鎌倉市大船 2-1-34

交通：JR 東海道線、横須賀線、根岸線 大船駅東口より徒歩 6 分

湘南モノレール 大船駅より徒歩 6 分

#### ● 茅ヶ崎教会

日程：2025年5月28日(水)、10月29日(水)、2026年2月25日(水)

会場：カトリック茅ヶ崎教会 〒253-0055 神奈川県茅ヶ崎市中海岸 1-1-15

交通：JR 東海道線、相模線 茅ヶ崎駅南口より徒歩 7 分



## • 戸塚教会

日程：2025年5月19日(月)、10月6日(月)

会場：カトリック戸塚教会 〒244-0002 神奈川県横浜市戸塚区矢部町 641

交通：JR 東海道線、横須賀線 戸塚駅橋上改札西口より徒歩 10 分  
横浜市営地下鉄ブルーライン 戸塚駅 8 番出口より徒歩 10 分

## • 平塚教会

日程：2025年6月10日(火)、11月11日(火)

会場：カトリック平塚教会 〒254-0806 神奈川県平塚市夕陽ヶ丘 4-31

交通：JR 東海道線 平塚駅南口より徒歩 8 分

## • 百合ヶ丘教会

日程：2025年6月18日(水)、11月19日(水)

会場：カトリック百合ヶ丘教会 〒215-0011 神奈川県川崎市麻生区百合丘 2-11-8

交通：小田急小田原線 百合ヶ丘駅南口より徒歩 15 分

## • 山手教会

日程：2025年9月3日(水)、2026年2月4日(水)

※時間：9:30 受付開始、10:00~16:00

会場：カトリック山手教会 〒231-8652 神奈川県横浜市中区山手町 44

交通：JR 根岸線 石川町駅元町口(南口)より徒歩 10 分  
横浜高速鉄道みなとみらい線 元町・中華街駅 6 番出口より徒歩 15 分

## • 藤沢教会——キリスト教的ヴィパッサナー瞑想における一日の祈りの集い

日程：2025年4月9日(水)、5月8日(木)、6月26日(木)

指導：柳田敏洋師

会場：カトリック藤沢教会 〒251-0025 神奈川県藤沢市鵜沼石上 1-1-17

交通：JR 東海道線、小田急江ノ島線 藤沢駅南口より徒歩 3 分  
江ノ島電鉄線 藤沢駅より徒歩 1 分

申込不要 / 問い合わせ先：岡田 Tel：0466-24-4161

## ■ 名古屋開催 (9:15 受付開始、9:30~16:30)

日程：2025年6月28日(土)、8月23日(土)、10月11日(土)

会場：主税町<sup>ちからまち</sup>記念聖堂 〒461-0018 愛知県名古屋市東区主税町<sup>ちからまち</sup> 3-33

交通：名古屋市営地下鉄桜通線<sup>たかおか</sup> 高岳駅 1 番出口より徒歩 10 分  
名古屋市営地下鉄名城線 名古屋城駅 2 番出口より徒歩 15 分

申込先：<sup>あらたに</sup>新谷栄子 Tel：050-5897-5106 E-mail：inori.nagoya@gmail.com

## ■ オンライン (Zoom) 開催 (8:50 入室~12:30 終了)

日程：2025年4月14日(月)、7月15日(火)、9月10日(水)、12月12日(金)、  
2026年1月31日(土)、3月12日(木)

## [イエスの心に導く9つの霊的ステップ12週間]

この12週間のプログラムは日常の中で祈りの体験を深め、祈りと日常の統合を少しでも図ろうと短期間で霊操のダイナミズムに与れるようにと企画されたものです。具体的には霊操のダイナミズムに基づいて9つのステップを踏みながら聖書を黙想し、またヴィパッサナー瞑想（マインドフルネス瞑想）を活用し呼吸の瞑想や体の感覚に気づく瞑想、歩く瞑想、食べる瞑想、見る瞑想、感情や思考に気づく瞑想などを取り入れて生活や仕事の中で日常に密着した霊性を養うことを目指します。

- ・ 期間 2025年11月16日(日)～2026年2月21日(土)（年末年始2週間は一時中断）
- ・ 日常の中で毎日30分の瞑想・黙想を行い、定期的に霊的同伴者と面接（対面またはオンライン）します。
- ・ メールまたは電話にてお申し込みください。定員になり次第キャンセル待ちとなります。

参加資格：

- ・ 洗礼を受けた方で、日常生活の中の祈りを深めたい方。毎日30分祈れること。
- ・ 日帰り以上の「聖書による黙想」（2頁参照）に与っていること。

## [34週祈りの旅（日常生活の霊操）]

旧鎌倉黙想の家で始まった「34週祈りの旅」のテキストにしたがって、日常生活の中での個人の祈りと霊的同伴者との面接、プログラム参加者の分かち合いにより歩みます。受洗後数年を経過し、キリストに倣う生き方を望みながら、8日間の霊操に参加できないものの、日常生活の中で祈りの時間を確保できる方にお勧めします。

月1回の個人同伴の面談と栄光学園アロイジオ会館での全体会出席が必須となります。黙想を体験していない方は、「日帰り黙想会」（1頁参照）、「1泊2日の宿泊黙想会」（3頁参照）、「個人同伴による一日の祈りの集い」（6頁参照）のいずれかに参加してからお申し込みください。

期間：2025年9月20日(土)～2026年7月

個人の祈り：原則毎日30分の黙想、回想

全体会：原則第3土曜日 10:00～12:00

栄光学園アロイジオ会館（JR大船駅下車）

個人同伴：月1回1時間以内で霊的同伴者と面談

霊的同伴者：小暮康久師（スーパーバイザー）、信徒、シスター

申込受付：2025年5月1日(木)～定員になり次第、締切（以降キャンセル待ち受付）

申込先：岡田芳明・友季子

E-mail：yy-okada@aria.ocn.ne.jp Tel/Fax：0466-24-4161

名前(ふりがな)、〒住所、電話番号、E-mail、所属教会を記載して、メールまたはFaxで。

折り返し正式申込書をお送りしますので、提出により申し込みとなります。

献金については9月20日(土)の全体会で説明します。

## [ 気づきのエクササイズ (意識の究明) を身につけるために ]

聖イグナチオ・ロヨラの「意識の究明」を7つのステップ(ネメシュ、阿部『生活から祈る』第1巻参考資料8)を経て身につけ、日常生活で霊的識別ができるよう、共に歩いていきます。毎日の個人のふりかえり、月1回の全体会参加・分かち合いが必要です。

期間：2025年10月18日(土)~2026年4月

個人のふりかえり：毎日10分程度

全体会(7回)：原則第3土曜日 13:00~15:00

栄光学園アロイジオ会館(JR大船駅下車)

申込受付：2025年5月1日(木)~定員になり次第、締切(以降キャンセル待ち受付)

申込先：岡田芳明・友季子

E-mail：yy-okada@aria.ocn.ne.jp Tel/Fax：0466-24-4161

名前(ふりがな)、〒住所、電話番号、E-mail、所属教会を記載して、メールまたはFaxで。

折り返し正式申込書をお送りしますので、提出により申し込みとなります。

献金については10月18日(土)の全体会で説明します。

## 【 研修会 】

### [ 祈りを深めるための研修会 ]

神との交わりを深め、神のみ心を見出しながらキリスト者として成長するために、様々な祈りを学びます。実際に黙想を体験し、それを参加者同士で分かち合うことを通して、一步一步自分の祈りを確かなものとしていきます。

日程・テーマ：

- 第1回 2025年 6月14日(土) テーマ1 祈りとは
- 第2回 7月 5日(土) テーマ2 生活を素材に祈る
- 第3回 10月 4日(土) テーマ3 自然を素材に祈る
- 第4回 12月 6日(土) テーマ4 みことばを素材に祈る
- 第5回 2026年 1月24日(土) テーマ5 意識の究明
- 第6回 2月28日(土) テーマ6 振り返りと祈りの同伴

時間：9:30 受付、10:00 プログラム開始、16:00 終了予定

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：昼食を用意します

対象：原則として全日程参加でき、黙想によって日々の霊的生活を深めたいと願っている方  
(カトリックの信徒に限りません)

申込受付：2025年3月中旬~定員になり次第、締切

### [ 祈りを深めるための研修会 in 名古屋 ]

この研修会は、イエズス会 無原罪聖母修道院で開催する[祈りを深めるための研修会]と同じ内容の研修を行います。

日程・テーマ：

- 第1回 2025年 4月12日(土) テーマ1 祈りとは
- 第2回 5月31日(土) テーマ2 生活を素材に祈る
- 第3回 7月12日(土) テーマ3 自然を素材に祈る
- 第4回 9月27日(土) テーマ4 みことばを素材に祈る
- 第5回 11月 8日(土) テーマ5 意識の究明
- 第6回 2026年 3月 7日(土) テーマ6 振り返りと祈りの同伴

時間：9:30 受付、10:00 プログラム開始、16:00 終了予定、終了後ミサ（希望者のみ）

会場：主税町記念聖堂 ちからまち 〒461-0018 愛知県名古屋市中区主税町3-33 ちからまち

交通：名古屋市営地下鉄桜通線 高岳駅 1番出口より徒歩 10分  
名古屋市営地下鉄名城線 名古屋城駅 2番出口より徒歩 15分

食事：昼食をご持参ください

担当：鈴木隆（イエズス会霊性センター「せせらぎ」スタッフ） 他4名

対象：原則として全日程参加でき、黙想によって日々の霊的生活を深めたいと願っている方  
（カトリックの信徒に限りません）

申込先：あらたに新谷栄子 Tel：050-5897-5106 E-mail：inori.nagoya@gmail.com

## [ 霊的同伴者の養成研修会 I ]

祈りは同伴者と共に歩むことで、より深めることができます。

この研修会では、同伴の実習とその振り返りを分かち合うことによって、祈りに同伴し、霊的な成長を助ける霊的同伴者の養成を目指します。

日程・テーマ：

- 第1回 2025年 6月 7日(土) テーマ1 霊的同伴とは  
～ 6月 8日(日) テーマ2 様々な祈り
- 第2回 10月25日(土) テーマ3 みことばを祈る  
～ 10月26日(日) テーマ4 日常生活における神との関わり
- 第3回 2026年 1月31日(土) テーマ5 祈りの体験・識別と同伴  
～ 2月 1日(日) テーマ6 祈りにおける成長

時間：13:30 受付、14:00 プログラム開始、翌日 16:00 終了予定、終了後ミサ（希望者のみ）

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から翌日の昼食まで用意します

対象：霊的同伴による人々への奉仕を希望され、原則として全日程参加できる方で、以下の①、②、③のいずれかに該当する方

- ① [祈りを深めるための研修会]（他会場も可）を修了された方
- ② [34 週祈りの旅（日常生活の霊操）]と[気づきのエクササイズ（意識の究明）を身につけるために]の両方を修了された方
- ③ 修道者・司牧者としてご自身が同伴の体験をされているか個人同伴による黙想を体験された方、あるいはそれに準じる方（お問い合わせください）

申込受付：2025年3月中旬～定員になり次第、締切

## [長崎で開催する霊的同伴者の養成研修会 I]

この研修会は、イエズス会 無原罪聖母修道院で開催する[霊的同伴者の養成研修会 I]と同じ内容の研修を行います。

日程・テーマ：

- 第1回 2025年 6月21日(土) テーマ1 霊的同伴とは  
～ 6月22日(日) テーマ2 様々な祈り
- 第2回 9月20日(土) テーマ3 みことばを祈る  
～ 9月21日(日) テーマ4 日常生活における神との関わり
- 第3回 2026年 2月21日(土) テーマ5 祈りの体験・識別と同伴  
～ 2月22日(日) テーマ6 祈りにおける成長

時間：13:30 プログラム開始、翌日 16:00 終了予定

会場：お告げのマリア修道会 本部修道院 〒851-1132 長崎県長崎市小江原 4-1-1

交通：長崎バス3番系統 「上小江原」バス停より徒歩2分

食事：初日の夕食から翌日の昼食まで用意します

対象：霊的同伴による人々への奉仕を希望され、原則として全日程参加できる方で、

以下の①、②、③のいずれかに該当する方

- ① [祈りを深めるための研修会] (他会場も可) を修了された方
- ② [34週祈りの旅 (日常生活の霊操)] と [気づきのエクササイズ (意識の究明) を身につけるために] の両方を修了された方
- ③ 修道者・司牧者としてご自身が同伴の体験をされているか個人同伴による黙想を体験された方、あるいはそれに準じる方 (お問い合わせください)

申込先：お告げのマリア修道会 あかさこ Sr.赤須須美子 Tel：095-846-8300 Fax：095-842-0079

## [霊的同伴者の養成研修会 II]

この研修会では、[霊的同伴者の養成研修会 I]での基本的な内容を踏まえて、さらに実際の同伴場面で起こりうる問題に取り組みます。様々な状況の中で、神がどこに導いておられるかを、ともに見出していくことができる同伴者の養成を目指します。

日程・テーマ：

- 第1回 2025年 6月15日(日) テーマ1 教示的同伴者と依存的被同伴者
- 第2回 7月 6日(日) テーマ2 同伴における転移と逆転移
- 第3回 10月 5日(日) テーマ3 気づきを促す働きかけ
- 第4回 12月 7日(日) テーマ4 意識の究明と識別
- 第5回 2026年 1月25日(日) テーマ5 心を病んでいる人への同伴
- 第6回 3月 1日(日) テーマ6 祈りと生活の統合

時間：9:30 受付、10:00 プログラム開始、16:00 終了予定、終了後ミサ (希望者のみ)

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 食事：昼食を用意します

対象：靈的同伴による人々への奉仕を希望され、〔靈的同伴者の養成研修会 I〕（他会場も可）を修了された方、原則として全日程参加できる方  
申込受付：2025年3月中旬～定員になり次第、締切

## 〔靈的同伴者の養成研修会 III（実践編）〕

この研修会では、〔靈的同伴者の養成研修会 I〕、〔靈的同伴者の養成研修会 II〕での基本的な内容を踏まえて、より靈的同伴の「実践」にしばった取組みを行います。具体的には、被同伴者・同伴者・オブザーバーという三者の役割を実際の靈的同伴の中で体験する「トライアド・プラクティス」というトレーニングを通して、「靈的同伴とは何であるのか」を自分自身の体験として学んでいくことを目指します。

日程・テーマ：

- 第1回 2025年 6月21日(土) テーマ1 同伴者としての自分自身の  
～ 6月22日(日) 心の動きに気づいていく
- 第2回 9月20日(土) テーマ2 靈的同伴の現場で起こっていること  
～ 9月21日(日) ——心の動き、靈の動きに気づいていく
- 第3回 2026年 3月7日(土) テーマ3 結局、靈的同伴とは何であるのか  
～ 3月8日(日)

時間：13:30 受付、14:00 プログラム開始、翌日 16:00 終了予定、終了後ミサ（希望者のみ）

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から翌日の昼食まで用意します

対象：靈的同伴による人々への奉仕を希望され、〔靈的同伴者の養成研修会 I〕、〔靈的同伴者の養成研修会 II〕（他会場も可）を修了された方、原則として全日程参加できる方  
申込受付：2025年3月中旬～定員になり次第、締切

## 〔靈的同伴者の養成研修会 IV（靈操理論編）〕

この研修会では、これまでの研修を前提に、ロヨラのイグナチオの「靈操」について学び、8日間の靈操の同伴者となることを目指します。靈操の由来やその構造と特徴、4週に分かれた各週の祈りのダイナミズムやイグナチオ特有の靈操エクササイズについてその基礎を学び、また現代への適応についても触れます。

日程・テーマ：

- 第1回 2025年 5月11日(日) テーマ1 「靈操」とは何か、その構造とダイナミズム
- 第2回 7月20日(日) テーマ2 「原理と基礎」と「第一週」（浄め）、  
「第二週」（照らし）について
- 第3回 2026年 2月8日(日) テーマ3 「第三週」（受難）、「第四週」（復活と“愛を得るための観想”）について

時間：9:30 受付、10:00 プログラム開始、16:00 終了予定、終了後ミサ（希望者のみ）

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：昼食を用意します

対象：[靈的同伴者の養成研修会 I]、[靈的同伴者の養成研修会 II]（他会場も可）を修了し、かつ8日間の靈操を体験している方で、将来8日間の靈操の同伴者として奉仕することを希望している方、原則として全日程参加できる方

※ Zoom によるオンライン参加も可能です

申込受付：2025年3月中旬～定員になり次第、締切

## [ 心理的靈的成熟を目指しての研修会（カバルス研修会） ]

このプログラムは、中米グアテマラのイエズス会司祭カルロス・カバルス師によって、キリスト者の心理的・靈的成熟を目指して開発されたもので「カバルス研修会」と名付けて行っています。日本の社会・文化事情を考慮して、今までの研修内容に少し変更を加えています。この研修会には、[カバルス研修会 基礎]、[カバルス研修会 ゆるし]、[カバルス研修会 識別 I]、[カバルス研修会 識別 II] があります。

### [ カバルス研修会 基礎 ]

自分の歩んできた道を丁寧に振り返り、それを小グループ（4~5人のグループに同伴者が付きます）で分かち合うことによって、自分自身の不自由さから解放され、真の命へと向かうダイナミズムを体験します。イグナチオの靈操をより深く体験するための前段階としても有効です。この研修では、一度で集中的に行うコース【集中コース】の他に、長い休みをとれない方のため、二度の週末に分けて実施する【週末コース】を用意しています。

#### 【集中コース】

日程：2025年4月28日(月)～5月5日(月祝)

時間：初日 16:00 受付、17:00 開始～最終日 16:30 終了予定

#### 【週末コース】

日程：前半 2025年9月12日(金)～9月15日(月祝)

後半 10月10日(金)～10月13日(月祝)

時間：初日 14:00 受付、15:00 開始～最終日 16:30 終了予定

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院

食事：初日の夕食から最終日の昼食まで用意します

対象：人間的・靈的成熟に関心があり、全日程に参加できる方

（心の傷などを見ていきますので、心身両面の健康が必要とされます）

申込方法：申込のための「アンケート用紙」をお送りしますので、お問い合わせください

申込受付：2025年2月上旬～定員になり次第、締切

### [ カバルス研修会 ゆるし ]

[カバルス研修会 基礎]を修了された方が「ゆるし」を体験することによって、さらに靈的成熟を深めるためのものです。「ゆるせない」自分や「ゆるすことのできない」相手と心の中でしっかり向き合うことを通して、自らを癒す道を探ります。

日程：2025年11月22日(土)～11月24日(月休)  
時間：初日14:00受付、15:00開始～最終日16:30終了予定  
会場：イエズス会 無原罪聖母修道院  
食事：初日の夕食から最終日の昼食まで用意します  
対象：[カバルス研修会 基礎] 集中コースまたは週末コースを修了し、全日程に参加できる方  
申込方法：申込書をお送りしますので、お問い合わせください  
申込受付：2025年2月上旬～定員になり次第、締切

## [カバルス研修会 識別Ⅰ]

[カバルス研修会 基礎]を修了された方が日常生活を識別のうちに送り、さらに霊的成熟を深めるためのものです。[カバルス研修会 識別Ⅰ]では、すべての識別の土台となる「人間としての識別」を中心テーマとします。

日程：2026年1月16日(金)～1月18日(日)  
時間：初日14:00受付、15:00開始～最終日16:30終了予定  
会場：イエズス会 無原罪聖母修道院  
食事：初日の夕食から最終日の昼食まで用意します  
対象：[カバルス研修会 基礎] 集中コースまたは週末コースを修了し、全日程に参加できる方  
申込方法：申込書をお送りしますので、お問い合わせください  
申込受付：2025年2月上旬～定員になり次第、締切

## [カバルス研修会 識別Ⅱ]

[カバルス研修会 識別Ⅰ]で扱った「人間としての識別」を土台として、識別全体の中心である「キリスト者としての識別」を深め、全人的(心理的・霊的)成熟を図ります。

日程：2026年2月20日(金)～2月23日(月祝)  
時間：初日14:00受付、15:00開始～最終日16:30終了予定  
会場：イエズス会 無原罪聖母修道院  
食事：初日の夕食から最終日の昼食まで用意します  
対象：[カバルス研修会 識別Ⅰ]を修了し、全日程に参加できる方  
申込方法：申込書をお送りしますので、お問い合わせください  
申込受付：2025年2月上旬～定員になり次第、締切



東京教区

## カルメル会 聖テレジア修道院（黙想）＜東京・上野毛＞

〒 158-0093 東京都世田谷区上野毛 2-14-25

Tel：03-5706-7355 Fax：03-3704-1789

E-mail：mokusou\_kmng@carmel-monastery.jp

ウェブサイト：<http://www.carmel-monastery.jp/>

交通：東急大井町線 上野毛駅正面口より徒歩 8 分

○ 企画についてはウェブサイトをご覧ください。

横浜教区

## 聖心会 裾野マリア修道院（黙想）

〒410-1126 静岡県裾野市桃園 198

Tel : 055-992-2120 Fax : 055-992-2165

E-mail : susonoretreat@bz04.plala.or.jp

ウェブサイト : <https://sacred-heart.or.jp/retreat/>

交通 : JR 御殿場線 裾野駅より タクシー 5 分

JR 東海道新幹線、東海道線、伊豆箱根鉄道駿豆線 三島駅より タクシー 20 分

- 年間を通じて、個人やグループでの黙想・祈りの会などのお申し込みは、上記メールや電話にて、日程についての可能性を、お問い合わせください。その後こちらから申し込み用紙をメールまたはファックスでお送りいたしますので、必要事項をご記入の上、ご返送ください。
- グループの祈りの会や個人黙想などの折、霊的同伴またはヘルパーを Sr.山崎<sup>みなこ</sup>渾子（聖心会）がお手伝いさせていただきます。ご希望でしたら前もってお申し込みください。日程などもご相談いたします。
- 新しい企画については上記ウェブサイトをご覧ください。

### [ 聖書で祈る 8 日間の個人指導の黙想会 ]

全日程 8 日間の黙想会です。参加ご希望の方は、下記宛にお申し込みください。

受付後に、申込用紙と黙想会の御案内を、添付又は郵送でお送りいたします。

受付確認の連絡がない場合は、お手数ですが、お問い合わせください。

日程・ヘルパー：

2025 年 7 月 21 日(月祝)～ 7 月 30 日(水)

村上芳隆師（フランシスコ会）、尾碕一美（援助修道会）、長谷川和子（聖心会）

2026 年 2 月 23 日(月祝)～ 3 月 4 日(水)

長谷川和子（聖心会）、山本久美子（聖ヨゼフ修道会）

時間：初日 17:00～最終日朝食後

会場：聖心会 裾野マリア修道院

申込先：聖心会 第五修道院 長谷川和子

E-mail : kazukorscj@hotmail.com

Tel : 03-3499-4817, 080-5647-2316 Fax : 03-3499-8282

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 4-3-1

京都教区

## カルメル会 聖テレジア修道院（黙想）＜京都・宇治＞

〒 611-0002 京都府宇治市木幡御蔵山 39-12

Tel : 0774-32-7016 Fax : 0774-66-1191

E-mail : [teresiauji@mountain.ocn.ne.jp](mailto:teresiauji@mountain.ocn.ne.jp)

ウェブサイト : <http://www.carmeluji.sakura.ne.jp/>

交通 : JR 奈良線、京都市営地下鉄東西線 六地藏駅より徒歩 15 分

京阪電車宇治線 六地藏駅より徒歩 20 分

○ 企画についてはウェブサイトをご覧ください。

京都教区

## カトリック京都司教区 唐崎メリノールセンター 唐崎祈りの家

〒520-0106 滋賀県大津市唐崎 1-4-1

Tel : 075-211-3025 (受付時間 月～金曜日 10:00～16:00)

E-mail : karasaki\_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

ウェブサイト : <https://www.kyoto-catholic.net/> (唐崎メリノールセンター)

交通 : JR 湖西線 唐崎駅より徒歩 15 分

- 年間を通じて、個人での黙想、グループで企画された黙想会・研修会を受け付けております。定員 15 名。電話またはメールで日程の可能性をお問い合わせください。その後、こちらからお返事を差し上げます。
- ご到着が開始時刻よりも遅くなる場合は、事前にお知らせください。

### [ 8 日間の黙想 ]

日程 : 2025 年 6 月 4 日(水)～6 月 13 日(金)

時間 : 初日 17:00～最終日朝食後

会場 : 唐崎祈りの家

講師 : 中川博道師 (カルメル会)

申込先 : E-mail : karasaki\_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

### [ 8 日間の霊操 ]

日程 : 2025 年 6 月 22 日(日)～7 月 1 日(火)

時間 : 初日 17:00～最終日朝食後

会場 : 唐崎祈りの家

講師 : 住田省悟師 (イエズス会)

申込先 : E-mail : karasaki\_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

### [ ヴィパッサナー瞑想の黙想 ]

日程 : 2025 年 7 月 18 日(金)～ 7 月 21 日(月)

10 月 10 日(金)～ 10 月 13 日(月)

時間 : 初日 17:00～最終日 16:00

会場 : 唐崎祈りの家

講師 : 柳田敏洋師 (イエズス会)

申込先 : E-mail : karasaki\_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

## [ 日々の生活の中で祈る黙想会 ]

日程：2025年 3月28日(金)～ 3月30日(日)  
4月 1日(火)～ 4月 3日(木)  
11月14日(金)～ 11月16日(日)

時間：初日 17:00～最終日午後

会場：唐崎祈りの家

講師：伊従<sup>いより</sup>信子（ノートルダム・ド・ヴィ）

申込先： E-mail：karasaki\_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

## [ 聖書で祈る個人指導の黙想会 ]

日程時間：

2025年 5月28日(水) 14:00 ～ 6月 1日(日) 昼食後

11月23日(日祝) 17:00 ～ 12月 2日(火) 朝食後

※ いずれも部分参加をお受けしますが、全日程の方を優先させていただきます

会場：唐崎祈りの家

ヘルパー：長谷川和子（聖心会）、山本久美子（聖ヨゼフ修道会）

申込先： E-mail：sr.yamamoto@kyoto.catholic.jp

大阪高松教区

## 愛と光の家

〒 568-0098 大阪府茨木市千提寺 136

Tel : 072-649-1030

交通：北大阪急行線 みのおかやの箕面萱野駅 または 大阪モノレールさいと彩都線 さいとにし彩都西駅 より

阪急バス よの余野 行き (24 系統 または 139 系統 : 1 時間 1 便程度)

「せんだいじぐち千提寺口」バス停下車 徒歩 (山道) 20 分

JR 京都線 茨木駅 または 阪急京都線 茨木市駅 より

阪急バス にんちようじ忍頂寺 行き (81 系統 : 1 日 1 便)

または 阪急バス 希望ヶ丘東 行き (181 系統 : 1 日 2 便)

「せんだいじぐち千提寺口」バス停下車 徒歩 (山道) 20 分

- 愛と光の家の黙想会は、講話 (みことばに基づいて) と祈り (ミサ聖祭、ご聖体礼拝、個人的祈り) により、現代社会における信徒の生活に関する諸問題 (教義、信仰、教会、秘跡、祈り、愛、聖母の役割など) を取り上げ、聖霊の光を求めます。
- 参加者は祈りと沈黙のうちに、神の民としての共同体の兄弟的交わりを味わいます。
- 当黙想の家では、当方で企画する黙想会等にご参加していただくシステムを取っています。関心のおありの方は、黙想会係にご連絡ください。日程等をお知らせいたします。企画した黙想会等が、諸事情のために取りやめになることもございます。なお、信徒の方の個人黙想はお受けしておりません。
- 交通についての詳細はお問い合わせください。

大阪高松教区

## 御受難修道会 宝塚黙想の家

〒 665-0854 兵庫県宝塚市売布山手町 10-1

Tel : 0797-84-3111 (受付時間 平日 9:30~17:00)

Fax : 0797-86-7724

E-mail : tmokusounoie@msn.com

交通 : 阪急宝塚線 売布<sup>ゆふ</sup>神社駅より徒歩 5 分

### [ 日帰り黙想会 ]

日程・担当司祭 :

2025 年 1 月 23 日(木)	染野治雄師	6 月 27 日(金)	山内十束師
1 月 24 日(金)	山内十束師	7 月 24 日(木)	染野治雄師
2 月 27 日(木)	染野治雄師	7 月 25 日(金)	山内十束師
2 月 28 日(金)	山内十束師	9 月 25 日(木)	染野治雄師
3 月 27 日(木)	染野治雄師	9 月 26 日(金)	山内十束師
3 月 28 日(金)	山内十束師	10 月 23 日(木)	染野治雄師
4 月 24 日(木)	染野治雄師	10 月 24 日(金)	山内十束師
4 月 25 日(金)	山内十束師	11 月 13 日(木)	染野治雄師
5 月 22 日(木)	染野治雄師	11 月 28 日(金)	山内十束師
5 月 23 日(金)	山内十束師	12 月 18 日(木)	染野治雄師
6 月 26 日(木)	染野治雄師	12 月 19 日(金)	山内十束師

時間 : 10:00~15:30

会場 : 御受難修道会 宝塚黙想の家

### [ 一泊黙想会 ]

日程 :

2025 年 1 月 17 日(金) ~	1 月 18 日(土)
2 月 21 日(金) ~	2 月 22 日(土)
3 月 21 日(金) ~	3 月 22 日(土)
4 月 11 日(金) ~	4 月 12 日(土)
5 月 16 日(金) ~	5 月 17 日(土)
6 月 20 日(金) ~	6 月 21 日(土)
7 月 18 日(金) ~	7 月 19 日(土)
9 月 19 日(金) ~	9 月 20 日(土)
10 月 17 日(金) ~	10 月 18 日(土)
12 月 12 日(金) ~	12 月 13 日(土)

時間 : 初日 17:00~翌日 15:30

会場 : 御受難修道会 宝塚黙想の家

担当司祭 : 染野治雄師

## [ 8 日間の個人同伴の霊操 ]

修道者、養成を受けた信徒が、あなたが今探していること、神に聴きたいことなどに焦点を当て、丁寧に祈りの同伴をします。聖書に基づいて、神との親しい交わりを深める聖イグナチオの霊操の祈りをご紹介し、ひとりひとりが自分を見つめ、御言葉を通して神と出会うことができるよう、共に聖霊に聴く黙想会です。祈りの同伴者が、プログラムの中で個別に面談を通してお手伝いします。

日程（5日間コースA）： 2025年 8月14日（木）～ 8月18日（月）

日程（5日間コースB）： 8月19日（火）～ 8月23日（土）

日程（10日間コースC）： 8月14日（木）～ 8月23日（土）

時間：初日夕食～最終日朝食

会場：御受難修道会 宝塚黙想の家

担当：Sr.木村恭子（援助修道会）、田島かなめ（信徒、CLC 会員）

## [ 新約聖書の世界への旅 ]

テキストを読みながら、新約の世界を体験しましょう。

日程：第1月曜日

時間：19:00～

会場：御受難修道会 宝塚黙想の家

担当司祭：山内十束師

## [ 祈りを深めるための聖書の基本 ]

聖書を読むことが苦手、どう読んだらいいのかわからない方、基本的な知識や読み方を学んでみるクラスです。

日程：第1水曜日、第3水曜日（8月は休み）

時間：10:00～12:00

会場：御受難修道会 宝塚黙想の家

担当司祭：山内十束師

## [ カトリック教会のカテキズム ]

教会の教えを学んでみたい、もう一回学び直してみたい方、カトリック教会のカテキズムと一緒に読み、教会が何を教えてきたのか、伝えようとしているのかを学びます。

日程：第1水曜日、第3水曜日（8月は休み）

時間：10:00～12:00

会場：御受難修道会 宝塚黙想の家

担当司祭：染野治雄師



その他

## サダナ瞑想

ウェブサイト：<https://sadhana.jp/>

- 補充情報が随時ウェブサイト「スケジュール」コーナーに掲載されます。
- 指導はすべて植栗彌師（イエズス会）です。

### [サダナ I]

想像力や身体感覚をも活用して、黙想します。具体的には、聖書の世界を想像によって生き生きと体験したり、呼吸や体の各部を敏感に感じたりして、進みます。分かち合いも取り入れて、「神との出会い」「心の解放」を目指してゆきます。

日程時間：2025年5月22日(木)17:30～5月25日(日)16:00

会場：聖霊会 小金井聖霊修道院 〒184-0005 東京都小金井市桜町 2-1-43

交通：JR 中央線 武蔵小金井駅北口より徒歩 15 分

申込先：<sup>くるま</sup>来間裕美子 Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com  
(不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554)

日程時間：2025年5月31日(土)17:30～6月1日(日)16:00

会場：聖マリアの汚れなき御心のフランシスコ姉妹会 聖クララ修道院

〒901-1303 沖縄県島尻郡与那原町与那原 3090-4

交通：お問い合わせください

申込先：佐藤芳樹 E-mail：jonah3295@gmail.com

日程時間：2025年7月20日(日)17:30～7月21日(月祝)16:00

会場：御受難修道女会 悲しみの聖母修道院 〒665-0854 兵庫県宝塚市売布山手町 10-2

交通：阪急宝塚線 <sup>めふ</sup>売布神社駅より徒歩 5 分

申込先：西村優子 Tel：090-8480-2661 (不在時：野真理子 Tel：090-6758-3369)

日程時間：2025年8月23日(土)17:30～8月24日(日)16:00

会場：札幌教区カトリックセンター

〒060-0031 北海道札幌市中央区北一条東 6 丁目 10

交通：札幌市営地下鉄東西線 バスセンター前駅 10 番出口より徒歩 4 分

申込先：本間攝子 Tel：080-3260-1864 (不在時：山崎有紀 Tel：090-4720-2157)

日程時間：2025年8月29日(金)17:30～8月31日(日)16:00

会場：カトリック妙高教会 赤倉山荘

〒949-2102 新潟県妙高市田切 218-37

交通：えちごトキめき鉄道妙高はねうまライン、しなの鉄道北しなの線  
妙高高原駅より タクシー 10 分

申込先：久喜ますみ Tel：090-7842-9404 E-mail：masumi.kyuki@gmail.com

日程時間：2025年9月14日(日)9:00~9月15日(月祝)16:00

会場：広島市内（お問い合わせください）

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com  
（不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554）

日程時間：2025年9月22日(月)9:00~9月23日(火祝)16:00

会場：仙台教区宣教センター 〒983-0838 宮城県仙台市宮城野区二の森 12-37

交通：JR 東北本線 東仙台駅より徒歩 15 分

申込先：長尾雅子 Tel：090-3647-4135 E-mail：0az2.540787230a@ezweb.ne.jp

日程時間：2025年11月21日(金)17:30~11月24日(月休)16:00

会場：東京都内（お問い合わせください）

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com  
（不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554）

日程時間：2026年3月19日(木)17:30~3月22日(日)16:00

会場：東京都内（お問い合わせください）

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com  
（不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554）

## [サダナ II]

今の自分も、自分史も、丁寧に見つめます。慈しみに包まれていたことも、辛さにあえいだところも、神からの新たな光のもとに、体験し直します。神の愛が及ばないところのないことを体験する黙想会です。

日程時間：2025年6月18日(水)17:30~6月22日(日)16:00

会場：聖霊会 小金井聖霊修道院 〒184-0005 東京都小金井市桜町 2-1-43

交通：JR 中央線 武蔵小金井駅北口より徒歩 15 分

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com  
（不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554）

日程時間：2026年2月19日(木)17:30~2月23日(月祝)16:00

会場：東京都内（お問い合わせください）

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com  
（不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554）

## [ダイアリー・サダナ]

浄化された心で、自分の歴史をさまざまな観点から顧み、沈黙のうちにノートに記します。

日程時間：2025年5月2日(金)17:30~5月6日(火休)16:00

会場：イエズス会 無原罪聖母修道院 〒177-0044 東京都練馬区上石神井 4-32-11

交通：西武新宿線 武蔵関駅北口より徒歩10分

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

(不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554)

日程時間：2026年1月31日(土)17:30~2月1日(日)16:00

2月7日(土)17:30~2月8日(日)16:00

会場：聖霊会 八事聖霊修道院 〒466-0825 愛知県名古屋市昭和区八事本町1

交通：名古屋市営地下鉄名城線 八事日赤駅<sup>やごといっせき</sup>1番出口より徒歩10分

申込先：攪上暁子<sup>かくあげ</sup> Tel：090-7108-7410 E-mail：ngosdn@gmail.com

## [サダナ・リピーターの会]

サダナIその他幾つかのサダナを履修済みの方ならばどなたでも参加できます。復習しながら、さらに前進することを目指します。

日程時間：2025年4月27日(日)9:00~4月29日(火祝)14:00

会場：ベタニア修道女会 聖ヨゼフ修道院

〒329-3224 栃木県那須郡那須町豊原乙 3101-2

交通：お問い合わせください

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

(不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554)

日程時間：2025年10月11日(土)9:00~10月13日(月祝)15:00

会場：カトリック横浜司教区 三ヶ日研修所

〒431-1424 静岡県浜松市浜名区三ヶ日町下尾奈 2245-8

交通：天竜浜名湖線 尾奈駅より徒歩15分

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

(不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554)

日程時間：2026年1月10日(土)9:00~1月12日(月祝)16:00

会場：広島市内 (お問い合わせください)

申込先：来間裕美子<sup>くるま</sup> Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

(不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554)

## [サダナ入門]

本来宿泊を要するサダナ冥想を、日帰りしかできない方のために。  
入門Cは、入門Aまたは入門Bが済んでいることが参加条件です。

日程時間（入門A）：2025年5月11日（日）9:30～17:00、9月28日（日）9:30～17:00

日程時間（入門B）：6月8日（日）9:30～17:00、10月26日（日）9:30～17:00

日程時間（入門C）：6月29日（日）9:30～17:00、11月16日（日）9:30～17:00

会場：援助修道会 市谷修道院 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町2-24

交通：東京メトロ有楽町線、南北線 市ヶ谷駅5番出口より徒歩5分、

JR中央・総武線 市ヶ谷駅より徒歩10分、

都営新宿線 市ヶ谷駅A1出口より徒歩10分

申込先：来間<sup>くるま</sup>裕美子 Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

（不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554）

日程時間（入門A）：2025年5月17日（土）9:30～17:00

日程時間（入門B）：6月14日（土）9:30～17:00

日程時間（入門C）：7月5日（土）9:30～17:00

会場：聖霊会 八事聖霊修道院 〒466-0825 愛知県名古屋市昭和区八事本町1

交通：名古屋市営地下鉄名城線 八事<sup>やご</sup>日赤<sup>にっせき</sup>駅1番出口より徒歩10分

申込先：攬<sup>か</sup>上<sup>あ</sup>暁子 Tel：090-7108-7410 E-mail：ngosdn@gmail.com

## [サダナ・フォローアップ]

サダナIやサダナIIを体験済みの方のために。  
（継続的な進歩をめざして長い取り組みをしている方々のために）

日程：2025年4月13日（日）、7月13日（日）、10月19日（日）、2026年1月18日（日）

時間：9:30～17:00

会場：シャルトル聖パウロ修道女会 九段修道院

〒102-8185 東京都千代田区九段2-4-1

交通：東京メトロ東西線、半蔵門線、都営新宿線 九段下駅1番出口より徒歩7分

申込先：来間<sup>くるま</sup>裕美子 Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

（不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554）

日程時間：2025年5月29日（木）9:00～5月30日（金）18:00

会場：沖縄県内（お問い合わせください）

申込先：佐藤芳樹 E-mail：jonah3295@gmail.com

日程時間：2025年7月18日(金)9:00~7月19日(土)16:00

会場：御受難修道女会 悲しみの聖母修道院 〒665-0854 兵庫県宝塚市売布山手町10-2

交通：阪急宝塚線 売布神社駅より徒歩5分

申込先：西村優子 Tel：090-8480-2661 (不在時：野 真理子 Tel：090-6758-3369)

日程時間：2025年8月21日(木)9:30~8月22日(金)18:00

会場：札幌教区カトリックセンター

〒060-0031 北海道札幌市中央区北一条東6丁目10

交通：札幌市営地下鉄東西線 バスセンター前駅10番出口より徒歩4分

申込先：本間攝子 Tel：080-3260-1864 (不在時：山崎有紀 Tel：090-4720-2157)

日程時間：2025年9月12日(金)9:00~9月13日(土)16:00

会場：広島市内 (お問い合わせください)

申込先：来間裕美子 Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

(不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554)

日程時間：2025年9月20日(土)9:00~9月21日(日)18:00

会場：仙台教区宣教センター 〒983-0838 宮城県仙台市宮城野区二の森12-37

交通：JR東北本線 東仙台駅より徒歩15分

申込先：長尾雅子 Tel：090-3647-4135 E-mail：0az2.540787230a@ezweb.ne.jp

日程：2025年11月1日(土)、11月2日(日)、11月3日(月祝)

時間：9:30~17:00

会場：聖霊会 八事聖霊修道院 〒466-0825 愛知県名古屋市昭和区八事本町1

交通：名古屋市営地下鉄名城線 八事日赤駅1番出口より徒歩10分

申込先：攪上暁子 Tel：090-7108-7410 E-mail：ngosdn@gmail.com





静けさの中で神とひびくために (34)

2025年3月1日発行

編集・発行：イエズス会 無原罪聖母修道院 (黙想)

〒177-0044 東京都練馬区上石神井 4-32-11

印刷：株式会社 平河工業社