

静けさの中で
神とひびくために



2026 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（默想） — イエズス会 靈性センター「せせらぎ」 —	1
東京教区 カルメル会 聖テレジア修道院（默想）<東京・上野毛>	13
横浜教区 聖心会 補野マリア修道院（默想）	14
名古屋教区 默想・研修プログラム	15
京都教区 カルメル会 聖テレジア修道院（默想）<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 宝塚默想の家	21
その他 サダメ瞑想	24

この小冊子は、2025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（默想） — イエズス会 靈性センター「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 9:15~12:00, 13:00~16:45) 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7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。
- 個人黙想、新規個別グループ黙想会の予約はお受けしておりません。

【 默想 】

〔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。

日程・担当司祭:

2026年 4月 14日(火)	塩谷惠策師	11月 17日(火)	塩谷惠策師
6月 30日(火)	塩谷惠策師	2027年 1月 26日(火)	塩谷惠策師
9月 15日(火)	塩谷惠策師	3月 23日(火)	塩谷惠策師

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、ウェブサイトからのお申し込みが必須です。

日程・担当司祭：

2026年 4月 15日(水) サヴィオ金亨郁師
4月 16日(木) 住田省悟師
5月 14日(木) 住田省悟師
5月 20日(水) サヴィオ金亨郁師
6月 4日(木) 住田省悟師
6月 17日(水) サヴィオ金亨郁師
7月 16日(木) 住田省悟師
7月 22日(水) サヴィオ金亨郁師
9月 9日(水) サヴィオ金亨郁師
9月 17日(木) 住田省悟師
10月 8日(木) 住田省悟師

10月 14日(水) サヴィオ金亨郁師
11月 18日(水) サヴィオ金亨郁師
11月 26日(木) 住田省悟師
12月 16日(水) サヴィオ金亨郁師
12月 17日(木) 住田省悟師
2027年 1月 14日(木) 住田省悟師
1月 20日(水) サヴィオ金亨郁師
2月 18日(木) 住田省悟師
2月 24日(水) サヴィオ金亨郁師
3月 18日(木) 住田省悟師
3月 24日(水) サヴィオ金亨郁師

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：どなたでも参加できます

[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：

2026年 4月 18日(土)～ 4月 19日(日) 住田省悟師
10月 3日(土)～ 10月 4日(日) サヴィオ金亨郁師
11月 28日(土)～ 11月 29日(日) 塩谷恵策師
2027年 1月 19日(火)～ 1月 20日(水) 塩谷恵策師

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）

[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：

2026年 5月 22日(金)～ 5月 24日(日) 住田省悟師
12月 22日(火)～ 12月 24日(木) 住田省悟師
2027年 2月 12日(金)～ 2月 14日(日) サヴィオ金亨郁師

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]——キリスト教的ヴィバッサー瞑想会

日程・担当司祭：

2026 年 4 月 21 日(火)～ 4 月 23 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 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：キリスト教的ヴィバッサ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：

2026 年 4 月 2 日(木)～ 4 月 5 日(日) 塩谷惠策師 ~聖なる三日間～

7 月 17 日(金)～ 7 月 20 日(月祝) サヴィオ金亨郁師

2027 年 3 月 25 日(木)～ 3 月 28 日(日) 住田省悟師 ~聖なる三日間～

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 日間の靈操]

日程・担当司祭：

2026 年 5 月 10 日(日) ～ 5 月 19 日(火) サヴィオ金亨郁師

6 月 5 日(金) ～ 6 月 14 日(日) 塩谷惠策師

7 月 1 日(水) ～ 7 月 10 日(金) 住田省悟師

7 月 29 日(水) ～ 8 月 7 日(金) サヴィオ金亨郁師

8 月 7 日(金) ～ 8 月 16 日(日) 住田省悟師

9 月 10 日(木) ～ 9 月 19 日(土) フィルマンシャー師

10 月 13 日(火) ～ 10 月 22 日(木) 塩谷惠策師

11 月 3 日(火祝) ～ 11 月 12 日(木) 中川博道師 (カルメル会士による黙想会)

11 月 21 日(土) ～ 11 月 30 日(月) サヴィオ金亨郁師

12 月 7 日(月) ～ 12 月 16 日(水) 住田省悟師

12 月 26 日(土) ～ 1 月 4 日(月) 塩谷惠策師

2027 年 1 月 22 日(金) ～ 1 月 31 日(日) サヴィオ金亨郁師

2 月 2 日(火) ～ 2 月 11 日(木祝) 堀江節郎師

3 月 8 日(月) ～ 3 月 17 日(水) アイダル師

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 日以上の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バッサナー瞑想会]

日程・担当司祭：

2026年 7月20日(月祝)～ 7月29日(水) 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バッサナー瞑想会（経験者向け）もしくは、

1泊2日以上のキリスト教的ヴィバッサナー瞑想会に参加したことのある方

[一か月の靈操]

日程・担当司祭：

2026年 10月15日(木)～ 11月15日(日) イバニエス師

2027年 2月14日(日)～ 3月17日(水) 塩谷惠策師

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：奉獻生活者

[秋川神冥窟での短期宿泊黙想] ——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：

2026年 7月10日(金)～ 7月12日(日) サヴィオ金亨郁師

9月11日(金)～ 9月13日(日) 住田省悟師

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]——キリスト教的ヴィバッサナー瞑想会

日程・担当司祭：

2026年 5月26日(火)～ 5月28日(木) 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バッサナー瞑想会（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：2026年5月27日(水)、11月3日(火祝)、2027年2月26日(金)

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：2026年6月1日(月)、12月7日(月)、2027年3月1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：2026年6月11日(木)、11月12日(木)、2027年2月11日(木祝)

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

・ イエズス会 岐部ホール

日程：2026年4月29日(水祝)、7月20日(月祝)、10月12日(月祝)、

2027年2月23日(火祝)

会場：イエズス会 岐部ホール 〒102-0083 東京都千代田区麹町6-5-1

交通：JR中央・総武線 四ツ谷駅麹町口より徒歩3分、

東京メトロ丸ノ内線、南北線 四ツ谷駅1番出口より徒歩4分

・ 大船教会

日程：2026年5月19日(火)、10月20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：2026年6月24日(水)、10月28日(水)、2027年2月24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：2026年5月18日(月)、10月5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：2026年6月11日(木)、11月12日(木)

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：2026年6月3日(水)、11月4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：2026年9月2日(水)、2027年2月10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

・ 藤が丘教会

日程：2026年6月16日(火)

※時間：9:30 受付開始、10:00～16:00

会場：カトリック藤が丘教会 〒227-0048 神奈川県横浜市青葉区柿の木台1-2

交通：東急田園都市線 藤が丘駅正面口より徒歩7分

・ 藤沢教会——キリスト教的ヴィッサナーグリーティングにおける一日の祈りの集い

日程：2026年4月8日(水)、5月7日(木)、6月10日(水)

※時間：9:45 受付開始、10:00～16:30 (途中退出可)

指導：柳田敏洋師

会場：カトリック藤沢教会 〒251-0025 神奈川県藤沢市鵠沼石上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 16頁参照

■ オンライン (Zoom) 開催 (9:00～12:30)

日程：2026年5月13日(水)、7月18日(土)、9月22日(火休)、11月30日(月)、

2027年1月29日(金)、3月4日(木)

[イエスの心に導く 9 つの靈的ステップ 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靈操のダイナミズムに与れるように企画されたものです。具体的には靈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、またヴィバッサー瞑想（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靈性を養うことを目指します。

※ 2026 年度は開催いたしません

[34 週祈りの旅（日常生活の靈操）]

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靈的同伴者との面談、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 日間の靈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です（オンラインでの面談は行いません）。

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」（2 頁参照）、「個人同伴による一日の祈りの集い」（5 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：2026 年 9 月 19 日（土）～2027 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 時間以内で靈的同伴者と面談

靈的同伴者：靈性センター「せせらぎ」司祭（スーパーバイザー）、信徒、シスター

申込受付：2026 年 5 月 1 日（金）～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 19 日（土）の全体会で説明します。

同年度での「気づきのエクササイズ（意識の究明）を身につけるために」への参加はできません。

[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 卷参考資料 8）を経て身につけ、日常生活で靈的識別ができるよう、共に歩んでいきます。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：2026年10月17日(土)～2027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：2026年5月1日(金)～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。

献金については10月17日(土)の全体会で説明します。

同年度での「34週祈りの旅」への参加はできません。

【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 2026年 6月20日(土) テーマ1 祈りとは

第2回 7月11日(土) テーマ2 生活を素材に祈る

第3回 9月12日(土) テーマ3 自然を素材に祈る

第4回 11月14日(土) テーマ4 みことばを素材に祈る

第5回 2027年 1月23日(土) テーマ5 意識の究明

第6回 2月27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靈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：2026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〕 16頁参照

〔祈りを深めるための研修会 in 仙台〕

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〕と同じ内容です。

日程・テーマ：

第1回 2026年 5月 9日(土) テーマ1 祈りとは

第2回 7月 4日(土) テーマ2 生活を素材に祈る

第3回	9月19日(土)	テーマ3 自然を素材に祈る
第4回	11月21日(土)	テーマ4 みことばを素材に祈る
第5回	2027年 2月 6日(土)	テーマ5 意識の究明
第6回	3月20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：聖ウルスラ修道会 一本杉修道院

〒984-0828 宮城県仙台市若林区一本杉町 1-2

交通：仙台市地下鉄東西線 薬師堂駅南1出入口より徒歩 10 分

食事：昼食をご持参ください

対象：原則として全日程参加でき、黙想によって日々の靈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：聖ウルスラ修道会担当 Sr.遠藤トシ子

Tel : 022-286-2355 Fax : 022-285-8735 E-mail : osu_jp@yahoo.co.jp

[靈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、靈的な成長を助ける靈的同伴者の養成を目指します。

日程・テーマ：

第1回	2026年 6月21日(日)	テーマ1 靈的同伴とは
第2回	7月12日(日)	テーマ2 様々な祈り
第3回	9月13日(日)	テーマ3 みことばを祈る
第4回	11月15日(日)	テーマ4 日常生活における神との関わり
第5回	2027年 1月24日(日)	テーマ5 祈りの体験・識別と同伴
第6回	2月28日(日)	テーマ6 祈りにおける成長

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：靈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 (日常生活の靈操)] 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)

[靈的同伴者の養成研修会 II]

この研修会では、[靈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 2026年 6月13日(土) テーマ1 教示的同伴者と依存的被同伴者
～ 6月14日(日) テーマ2 同伴における転移と逆転移
- 第2回 10月31日(土) テーマ3 気づきを促す働きかけ
～ 11月 1日(日) テーマ4 意識の究明と識別
- 第3回 2027年 3月 6日(土) テーマ5 心を病んでいる人への同伴
～ 3月 7日(日) テーマ6 祈りと生活の統合

時間：13:30 受付、14:00 プログラム開始、翌日 16:00 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」（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

[長崎で開催する靈的同伴者の養成研修会 II]

イエズス会 無原罪聖母修道院で開催する[靈的同伴者の養成研修会 II]と同じ内容です。

日程・テーマ：

- 第1回 2026年 6月27日(土) テーマ1 教示的同伴者と依存的被同伴者
～ 6月28日(日) テーマ2 同伴における転移と逆転移
- 第2回 9月26日(土) テーマ3 気づきを促す働きかけ
～ 9月27日(日) テーマ4 意識の究明と識別
- 第3回 2027年 2月20日(土) テーマ5 心を病んでいる人への同伴
～ 2月21日(日) テーマ6 祈りと生活の統合

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：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

申込先：お告げのマリア修道会 Sr.赤窄須美子 Tel: 095-846-8300 Fax: 095-842-0079

[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」にしぼ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「トライアッド・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。

※ 2026年度は開催いたしません

[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。

※ 2026年度は開催いたしません

[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：2026年4月28日(火)～5月5日(火祝)

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

【週末コース】

日程：前半 2026年 9月19日(土)～ 9月22日(火休)

後半 10月 9日(金)～10月12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：2026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と向き合うことを通して、自らを癒す道を探ります。

日程：2026年11月21日(土)～11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 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：2026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、さらに靈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：2027年1月15日(金)～1月17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：2026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・靈的）成熟を図ります。

日程：2027年2月20日(土)～2月23日(火祝)

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：2026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（默想）<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 補野マリア修道院（默想）

〒 410-1126 静岡県補野市桃園 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 補野駅より 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默想・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込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默想などの折、靈的同伴またはヘルパーを Sr.山崎渾子（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 日間の個人指導の默想会]

全日程 8 日間の默想会です。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、申込用紙と默想会の御案内を、メール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 :

2026 年 7 月 21 日(火) ~ 7 月 30 日(木)

村上芳隆師（フランシスコ会）、尾崎一美（援助修道会）、長谷川和子（聖心会）

2027 年 2 月 18 日(木) ~ 2 月 27 日(土)

長谷川和子（聖心会）、他 1 名

時間：初日 17:00～最終日朝食後（初日は 15:00 以降入室可能）

会場：聖心会 補野マリア修道院

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

名古屋教区

黙想・研修プログラム

[日帰り黙想会]——キリスト教的ヴィバッサー瞑想会（初心者向け）

日程：2026年5月23日(土)

時間：10:00（9:45までにお越しください）～16:00

担当司祭：柳田敏洋師

会場：川名山研修の家 〒466-0827 愛知県名古屋市昭和区川名山町56

交通：名古屋市営地下鉄鶴舞線 いりなか駅1番出口より徒歩2分

食事：昼食をご持参ください

対象：キリスト教的ヴィバッサ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

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

[1泊2日の宿泊黙想会]——キリスト教的ヴィバッサー瞑想会

日程：2026年4月24日(金)～4月25日(土)

時間：初日 14:00（13:45までにお越しください）～翌日 16:00

担当司祭：柳田敏洋師

会場：川名山研修の家 〒466-0827 愛知県名古屋市昭和区川名山町56

交通：名古屋市営地下鉄鶴舞線 いりなか駅1番出口より徒歩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：キリスト教的ヴィバッサ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

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

[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：

2026年 6月 6日(土)～ 6月 7日(日)

10月 10日(土)～ 10月 11日(日)

時間：初日 14:00（13:45までにお越しください）～翌日 16:00

担当：鈴木隆（イエズス会靈性センター「せせらぎ」スタッフ）

会場：川名山研修の家 〒466-0827 愛知県名古屋市昭和区川名山町56

交通：名古屋市営地下鉄鶴舞線 いりなか駅1番出口より徒歩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：日帰り黙想会や一日の祈りの集い、祈りを深めるための研修会に参加した経験のある方

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

[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。

※ イエズス会 無原罪聖母修道院で企画しているものと同じ内容です（5頁参照）

日程：2026年8月29日(土)、12月5日(土)

時間：9:15 受付、9:30 開始、16:00 終了予定

会場：主税町記念聖堂 〒 461-0018 愛知県名古屋市東区主税町 3-33

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

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

[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。実際に默想を体験し、それを参加者同士で分かち合うことを通して、一歩一歩自分の祈りを確かなものとしていきます。

※ イエズス会 無原罪聖母修道院で企画しているものと同じ内容です（8頁参照）

日程・テーマ：

第1回 2026年 5月 16日(土) テーマ1 祈りとは

第2回 7月 18日(土) テーマ2 生活を素材に祈る

第3回 9月 5日(土) テーマ3 自然を素材に祈る

第4回 11月 7日(土) テーマ4 みことばを素材に祈る

第5回 2027年 2月 13日(土) テーマ5 意識の究明

第6回 3月 13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：主税町記念聖堂 〒 461-0018 愛知県名古屋市東区主税町 3-33

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

対象：原則として全日程参加でき、默想によって日々の靈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：新谷栄子 Tel：050-5897-5106 E-mail：inori.nagoya@gmail.com

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

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

交通 : JR 奈良線、京都市営地下鉄東西線 六地蔵駅より徒歩 15 分

京阪電車宇治線 六地蔵駅より徒歩 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 (京都司教区本部事務局代表: 受付時間 月~金曜日 9:00~17:00)

E-mail : karasaki_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

ウェブサイト : <https://www.kyoto-catholic.net/karasaki>

交通 : JR 湖西線 唐崎駅より徒歩 15 分

- 電話でのお申し込み、お問い合わせの際は「默想会担当」にお尋ねください。
- 年間を通じて、個人での默想、グループで企画された默想会・研修会を受け付けております。定員 15 名。電話またはメールにてお問い合わせください。
- 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 日間の默想]

日程・講師 :

2026 年 5 月 21 日(木) ~ 5 月 30 日(土) 和田誠師 (カルメル会)

6 月 9 日(火) ~ 6 月 18 日(木) 中川博道師 (カルメル会)

時間 : 初日 17:00~最終日朝食後

会場 : 唐崎祈りの家

申込先 : E-mail : karasaki_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

[8 日間の靈操]

日程 : 2026 年 10 月 14 日(水) ~ 10 月 23 日(金)

時間 : 初日 17:00~最終日朝食後

会場 : 唐崎祈りの家

講師 : サヴィイオ才金亨郁師 (イエズス会)

申込先 : E-mail : karasaki_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

日程 : 2026 年 11 月 2 日(月) ~ 11 月 11 日(水)

時間 : 初日 17:00~最終日昼食後

会場 : 唐崎祈りの家

講師 : 瀬本正之師 (イエズス会)

テーマ : エコロジカルな回心に向けて

申込先 : E-mail : karasaki_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

[2 泊 3 日の默想会]

日程 : 2026 年 7 月 3 日(金) ~ 7 月 5 日(日)

時間 : 初日 17:00~最終日昼食後

会場：唐崎祈りの家

講師：和田誠師（カルメル会）

申込先： E-mail : karasaki_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

[キリスト教的ヴィバッサナー瞑想の默想]

日程：2026年4月16日(木)～4月19日(日)

時間：初日 17:00～最終日昼食後

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：2026年3月24日(火)～3月26日(木)

時間：初日 17:00～最終日昼食後

会場：唐崎祈りの家

講師：伊従信子（ノートルダム・ド・ヴィ）^{いより}

申込先： E-mail : karasaki_maryknollhouse@kyoto.catholic.jp

[祈りの週末～祈りを学びたい方のために～]

日程：

2026年 7月18日(土)～7月20日(月祝)

2027年 1月 9日(土)～1月11日(月祝)

時間：初日 17:00～最終日昼食後

会場：唐崎祈りの家

ヘルパー：北村善朗師（京都教区）、Sr.山本久美子（聖ヨゼフ修道会）、

Sr.山田千鶴（カロンデレットの聖ヨゼフ修道会）

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：

2026年 6月22日(月) 17:00 ～ 6月28日(日) 昼食後

11月23日(月祝) 17:00 ～12月 2日(水) 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：Sr.長谷川和子（聖心会）、Sr.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 箕面萱野駅 または 大阪モノレール彩都線 彩都西駅 より

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

「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 忍頂寺^{にんぢょうじ}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)

「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 宝塚默想の家

〒 665-0854 兵庫県宝塚市堺布山手町 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 売布神社駅より徒歩 5 分

[日帰り默想会]

日程・担当司祭：

2026年 1月 22日(木) 染野治雄師
1月 23日(金) 山内十束師
2月 26日(木) 染野治雄師
2月 27日(金) 山内十束師
3月 26日(木) 染野治雄師
3月 27日(金) 山内十束師
4月 23日(木) 染野治雄師
4月 24日(金) 山内十束師
5月 28日(木) 染野治雄師
5月 29日(金) 山内十束師
6月 25日(木) 染野治雄師

6月 26日(金) 山内十束師
7月 23日(木) 染野治雄師
7月 24日(金) 山内十束師
9月 24日(木) 染野治雄師
9月 25日(金) 山内十束師
10月 22日(木) 染野治雄師
10月 30日(金) 山内十束師
11月 26日(木) 染野治雄師
11月 27日(金) 山内十束師
12月 17日(木) 染野治雄師
12月 18日(金) 山内十束師

時間：10:00~15:30

会場：御受難修道会 宝塚默想の家

[一泊默想会]

日程：

2026年 1月 16日(金) ~ 1月 17日(土)
2月 13日(金) ~ 2月 14日(土)
3月 6日(金) ~ 3月 7日(土)
4月 17日(金) ~ 4月 18日(土)
5月 22日(金) ~ 5月 23日(土)
6月 19日(金) ~ 6月 20日(土)
7月 17日(金) ~ 7月 18日(土)
9月 18日(金) ~ 9月 19日(土)
10月 16日(金) ~ 10月 17日(土)
11月 20日(金) ~ 11月 21日(土)

時間：初日 17:00~翌日 15:30

会場：御受難修道会 宝塚默想の家

担当司祭：染野治雄師

[個人同伴による聖イグナチオの靈操]

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靈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、共に聖靈に聴く黙想会です。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）： 2026年 8月14日(金)～ 8月18日(火)

日程（5日間コースB）： 8月19日(水)～ 8月23日(日)

日程（10日間コースC）： 8月14日(金)～ 8月23日(日)

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

[柱の默想]

信仰生活の後半にあたり、知識の学びや近道の探求はほとんど助けになりません。信仰の柱を立てて、キリストの教えと自分の生きざまを一つにしましょう。

日程：第2木曜日

時間：10:00～12:00

会場：御受難修道会 宝塚默想の家

担当司祭：山内十束師

[教会の教えと歴史]

キリストの教えは、それを教会が信じ、学び、伝えてきた歴史によって表されます。教会は何を信じたのか？何を教えているのか？教えと歴史から学んでみましょう。

日程：第4木曜日

時間：10:00～12:00

会場：御受難修道会 宝塚默想の家

担当司祭：山内十束師

その他

サダナ瞑想

ウェブサイト：<https://sadhana.jp/>

- 補充情報が隨時ウェブサイト「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：2026年4月24日(金)17:30～4月27日(月)16:00

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：2026年11月20日(金)17:30～11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 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：2027年3月19日(金)17:30～3月22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 Tel：090-5325-2518 E-mail：sadhana79878@gmail.com

(不在時：渡辺由子 Tel/Fax：042-325-7554)

[短縮（I&アドバンス）]

日程時間：2026年7月19日(日)9:00～7月20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 兵庫県宝塚市壳布山手町10-2

交通：阪急宝塚線 壳布神社駅より徒歩5分

申込先：早野 E-mail：kansaisdn@gmail.com

日程時間：2026年8月22日(土)9:30～8月23日(日)18:00

会場：藤女子大学 花川キャンパス 〒061-3204 北海道石狩市花川南四条5丁目

交通：札幌市営地下鉄南北線 麻生駅1番出口 または JR函館本線 手稲駅北口より

北海道中央バス 麻41 手稲麻生線「藤女子大学花川校舎前」バス停下車 徒歩1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：2026年8月29日(土)9:00～8月30日(日)16:00

会場：御聖体の宣教クララ修道会 軽井沢修道院

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 3446-1

交通：しなの鉄道線 中軽井沢駅より徒歩15分

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

日程時間：2026年9月5日(土)9:00～9月6日(日)18:00

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：2026年9月12日(土)9:00～9月13日(日)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：2027年1月9日(土)9:00～1月11日(月祝)16:00

会場：庚午カトリックセンター 〒733-0822 広島県広島市西区庚午中 2-14-26

交通：広島電鉄宮島線 古江駅より徒歩7分

申込先：今田 Tel: 090-1012-3356

[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：2026年6月10日(水)17:30～6月14日(日)16:00

会場：汚れなきマリア修道会 町田修道院 〒194-0032 東京都町田市本町田 3050-1

交通：小田急小田原線 町田駅北口 21番バスのりばより

神奈川中央バス「今井谷戸」バス停下車 徒歩4分

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：2027年1月30日(土)17:30～1月31日(日)16:00

2月 6日(土)17:30～2月 7日(日)16:00 (両方の参加が必要です)

会場：聖靈会 八事聖靈修道院 〒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：攬上暁子 Tel: 050-7108-7410 E-mail: ngosdn@gmail.com

日程時間：2027年2月19日(金)17:30～2月23日(火祝)16:00
会場：汚れなきマリア修道会 町田修道院 〒194-0032 東京都町田市本町田 3050-1
交通：小田急小田原線 町田駅北口 21番バスのりばより
神奈川中央バス「今井谷戸」バス停下車 徒歩4分
申込先：^{くるま}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)

[ダイアリー・サдан]

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：2026年5月2日(土)17:30～5月6日(水休)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：^{くるま}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：2026年9月19日(土)17:30～9月23日(水祝)16:00
会場：庚午カトリックセンター 〒733-0822 広島県広島市西区庚午中 2-14-26
交通：広島電鉄宮島線 古江駅より徒歩7分
申込先：今田 Tel: 090-1012-3356

[サдан・リピーターの会]

サданIその他幾つかのサдан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：2027年2月11日(木祝)9:00～2月14日(日)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：^{くるま}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)

[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）：2026 年 4 月 12 日(日)9:30～17:00、9 月 27 日(日)9:30～17:00

日程時間（入門 B）：5 月 10 日(日)9:30～17:00、10 月 25 日(日)9:30～17:00

日程時間（入門 C）：6 月 7 日(日)9:30～17:00、11 月 15 日(日)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：^{くるま}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（入門 A）：2026 年 5 月 24 日(日)9:30～17:00

日程時間（入門 B）：6 月 21 日(日)9:30～17:00

日程時間（入門 C）：7 月 12 日(日)9:30～17:00

会場：聖靈会 八事聖靈修道院 〒 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：^{かくあげ}攬上暁子 Tel: 050-7108-7410 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：2026 年 4 月 19 日(日)、7 月 5 日(日)、10 月 4 日(日)、2027 年 1 月 24 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：^{くるま}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：2026 年 7 月 17 日(金)9:00～7 月 18 日(土)16:00

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

交通：阪急宝塚線 ^{のぶ}壳布神社駅より徒歩 5 分

申込先：早野 E-mail: kansaisdn@gmail.com

日程時間：2026年8月20日(木)9:30～8月21日(金)18:00

会場：藤女子大学 花川キャンパス 〒061-3204 北海道石狩市花川南四条5丁目

交通：札幌市営地下鉄南北線 麻生駅1番出口 または JR函館本線 手稲駅北口より

北海道中央バス 麻41手稲麻生線「藤女子大学花川校舎前」バス停下車 徒歩1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：2026年8月27日(土)9:00～8月28日(日)16:00

会場：御聖体の宣教クララ修道会 軽井沢修道院

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 3446-1

交通：しなの鉄道線 中軽井沢駅より徒歩15分

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：2026年9月3日(木)9:00～9月4日(金)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：2026年9月10日(木)9:00～9月11日(金)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：2026年10月31日(土)、11月1日(日)、11月2日(月)

時間：9:30～17:00

会場：聖靈会 八事聖靈修道院 〒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：攬上暁子 Tel: 050-7108-7410 E-mail: ngosdn@gmail.com

静けさの中で神とひびくために（35）

2026年3月1日発行

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