



スマホから50時間はなれてみませんか？

デジタルデトックス& サイレントメディテーション (黙想) 50時間



期 間 2023.9/4(月)～9/6(水) 2泊3日

場 所 カトリック宝塚黙想の家 兵庫県宝塚市売布山手町10-1
(阪急宝塚線「売布神社」下車北200m)

※お部屋は個室ですが、お風呂とトイレは共同となります。

定 員 約10名 (最少催行人員5名)

参加費 1万円 (宿泊費、食費含む。現地までの交通費は自己負担)



†プログラムの目的

- 1) 仲間とともにゆったりと過ごす。
- 2) デジタル機器を手放す。(期間中スマホをお預かりします)
- 3) 今の自分をふりかえってみる。

††プログラムの内容

- 1) 修道院に二泊三日滞在し、ゆったりと過ごす。(リラックス)
- 2) 今まで、これからの自分をおもいめぐらす。個室が与えられます。(黙想)
- 3) 今、ここに居る仲間を信頼し、ここで感じたこと、考えたことを仲間と分かち合う。(わかちあい)
- 4) 今、生かされている自分を感謝する。(集い、祈り)

†††おやくそく

- 1) 期間中、参加者一人一人の生活を尊重する。
(宿泊棟では静粛に。自分以外の個室に入らない)
- 2) 期間中に得た個人情報、他の時、他の場所で、他の人に話さない。
- 3) 大沈黙の時間(22時から朝食終了まで)を大切に過ごす。
- 4) 期間中、緊急以外の連絡はできません。緊急時連絡先の電話番号は、参加者にお知らせします。

★本プログラムは宮嶋チャプレンが引率します。

■申込について

受付期間 7月10日(月)～7月21日(金)
9:15～16:50(土・日除く)

申込方法 チャペル事務室へメール、もしくは
窓口にお問い合わせのうえ、所定
の手続きを行ってください。

■お問い合わせ先

学長室チャペル事務室(christian@andrew.ac.jp)

