



静かな境地、悟りへの旅

リーダーのための歩き遍路

セルフコーチング ウォークショップ

く
う
ね
る
あ
る
く

一般社団法人 香川県中小企業診断士協会 主催

経営者のみなさん お元気ですか？

たまには 経営の世界から一步外に出て 歩き遍路でこころを解放しませんか？

リーダーのための歩き遍路は 空（くう）・練る・歩くをキーワードに

経営者、後継者、幹部の皆様が 多忙な日常から離れ

巡礼路を歩くことで 自己と向き合う時間を持つための機会です。

歩きながら 心に空きスペースをつくり 自己基盤を整え 新たな構想を練り

未来を切り拓く英気を養っていきましょう。

道中ではこんな体験をします

空 練 歩

雑事・雑念を払い、ひとりで歩くことで、空（くう）の時間を自在に過ごします
大いなる自然のもと、寺院の静謐な空気を深呼吸、マインドフルネスを実践します
自分の根っ子、いきる理由、在り方、自分らしいリーダー像などに思いを巡らせます
自身で選んだ道、自身の歩幅とペースで、長期的なビジョンを練り上げていきます
人々のおもてなし、身近で大切な人の恩、歩けることそのものへの有難さを感じます
世界中から来た巡礼仲間、地域の方々、今は亡き大切な人と、こころの交流をします

<ご参加された方の感想>

ひとりで考え事ができ、頭の中の整理になっているように感じた。

自分の内面の安らぎ、リラックスを感じた。

歩くと体も整いやすいかも。

お接待をいただくなど、普段したことのない良い経験だった。

まずは前に進むことが大事、進めば状況や気持ちも変わると思った。



こんな方に
おすすめ
します



歩き遍路、セルフコーチングを体験したい、始めてみたい

自身のゴールへの道筋を明らかにし、もやもやをスッキリさせたい

心身をリフレッシュし、気持ちも新たに明日からの経営に臨みたい

理念やビジョンの実現へ向けて、ぶれずに歩みを進めていきたい

【開催日程】令和6年 ①9月22日(日)・23日(月祝) ②10月13日(日)・14日(月祝)

③ご自身で設定される任意の日程 ※12月1日(日)まで

【定員】10名 (①・②・③計) ※いずれかを選択してお申し込みください。

【開催場所】四国をはじめ全国各地の遍路道・巡礼路等

全国各地の巡拝霊場情報



※歩くコースは、ご参加の皆さまご自身でプランニングいただきます。

<歩き遍路×セルフコーチング 案内人>

さとあいマネジメントサポート88 代表

中小企業診断士・四国八十八ヶ所遍路大使

NPO法人 遍路とおもてなしのネットワーク 常任理事

一般社団法人 日本メンターコーチ協会認定 メンターコーチ

一般財団法人 日本能力開発推進協会認定 上級心理カウンセラー

四国遍路やスペイン巡礼のあれこれを日記・エッセイで発信中。

☞ カミさんとわたし <https://note.com/gkyyit85>

岩間隆資



日々の暮らしと仕事の合間をぬって、夫婦で遍路道を歩き始めて11年。これまで、四国、伊豆、篠栗、杵岐、宮野浦、有田、国東、串木野、長崎、天草、江戸御府内、小豆島、スペイン巡礼路などを歩いてきました。この間、様々な人生の節目を経て来ましたが、今もなんとか、歩くことができているのはとてもありがたいことです。歩くことで、その地域の様々な人・自然・文化・産業に直に触れ、様々な気づきや発想を得て、心身のコンディションも整っていくという経験をしたことは、自身にとって大きな財産となっています。

お申込み

【締め切り日】
令和6年8月8日(木)
 専用フォームより
 お申込みください



オリエンテーション

事前説明を行います。日程は、お申込み締切後に調整し、皆さまに受けていただけるよう配慮いたします。

<主な内容>

- ・ 遍路に関する基礎知識／歩き遍路の効用
- ・ セルフコーチング／自己基盤の強化について
- ・ 身支度・作法・参拝手順・読経・納経等
 (※いずれも強制ではなく、あくまでご参考です。)
- ・ 歩き遍路のプランニングの仕方と留意点
- ・ ルートの紹介と解説 (四国・小豆島・篠栗など)
- ・ 当日使用する連絡ツールのご説明
- ・ オプション選択を追加受付

🕒 **所要時間90分目安、質疑応答により前後します。**
※オプションを選択された方は、オリエンテーションの終了後に、遍路前後のセッション日程を調整します。

遍路前 準備セッション

個人コーチング&歩き遍路に関する個別相談
 ・ どのような目的・テーマで、歩き遍路に臨むのか
 ・ プランニングなど歩き遍路そのものに関するご質問・ご相談へのアドバイス 🕒 **30分**

遍路当日 セルフコーチング

各自、計画・申告されたルートを歩きます。道中では、ご自身の目的意識に基づき、セルフコーチングをおこない、気づきを記録・メモします。
※基本推奨パターン 1泊2日 ※雨天決行、荒天順延

遍路後 振り返りセッション

個人コーチング&歩き遍路に関する個別相談
 ・ 歩き遍路ワークを通して得た気づき・成果の共有
 ・ 今後の目標、取り組みについて
 ・ 日常のセルフコーチングについて
 ・ 歩き遍路に関する感想・ご質問・ご相談 🕒 **30分**

巡礼仲間交流会

体験された皆さまが一堂に会し、ご感想や発見・気づきなどをシェアし、交流をする機会です。

12~1月頃 ※希望者対象に日程調整
 ご出席は任意ですが、是非ご参加ください。

🕒 **60~90分目安、人数により前後します。**

【参加費】

33,000円/1名(税込)

身支度の費用・持ち物の購入費用・交通費・宿泊費
 飲食費・参拝費用・保険費用など、すべての実費につきましても、各自のご負担をお願いいたします

下表は四国八十八ヶ所霊場のコース例です
 いずれも一泊二日コースとなっています

遍路道	札所	難易度	地形の特徴
発心の道場 最初の札所から阿波の国をあるく	1~11番	中級	ほぼ平坦 一部上下
最大の難所 遍路ころがしから神山を抜け徳島市街へ	11~17番	超上級	険しい山道+平地
修行の道場 前半の山場「空海」の修行場から	24~27番	超上級	上下+平地
土佐路の中心部 変化に富む地形をいく	31~35番	中級	多少上下 川も渡る
菩提の道場 久万高原の二大名利から松山市へ	44~49番	上級	ほぼ山道
道後温泉を起点 瀬戸内海沿いにタオルの町今治へ	51~55番	初級	市街地+平坦
涅槃の道場の前半 弘法大師ゆかりの史跡をあるく	68~75番	中級	市街地+山間部
高松市街から名所・絶景・旧跡を抜け、結願の里山へ	83~88番	上級	市街地+山間部

<ご確認ください>

以下事項のご承諾を、参加条件とさせていただきます。

- ① 歩くコースはご自身で計画・決定していただきます。行程は9~17時×2日間を「目安」とします。(主催者はプランニングをサポートをします。)
- ② 交通・宿泊につきましても、ご自身で手配いただけます。(主催者は可能な範囲で情報提供をします。)
- ③ セルフコーチングに集中するため、遍路当日2日間の、書籍(電子含む)・パソコンなどの携行は不可とします。
- ④ スマホの携行は可です。ただし、セルフコーチングに集中するため、主催者が指定するツール以外のアプリ・SNS等は原則使用禁止とします。(突発的な緊急連絡等やむを得ないものに関しては使用可としますが、通常連絡については極力事前に済ませておいてください。)
- ⑤ 怪我・病気・心身の疾患の悪化・盗難およびその他一切のトラブル・被害に関して、主催者は責任を負いません。ご自身で旅行保険などに加入される、また、医師に事前にご相談されるなど、自己の責任においてご対応ください。
- ⑥ オリエンテーション後のキャンセル料は参加費の50%、遍路前準備セッション後は100%を申し受けます。
- ⑦ 荒天の場合、歩き遍路以降は順延とします。

