日々の激しい変化や責任の中で、休む間もなく走り続けていませんか。
伊勢の地で過ごすたった4日間は、忙しい日常から離れ、立ち止まって自分自身を見つめ直すための貴重な時間です。
「みがく講習会」は、世代や業界を超えたビジネスパーソンが集い、寝食を共にしながら、飾らない言葉で語り合う場です。
異なる背景を持つ仲間との対話を通じて固定観念がほぐれ、客観的な視点と本質的な自分を取り戻すことができます。
1,200回を超える歴史の中で受け継がれてきた実績のもと、私たちはビジネスパーソン一人ひとりが心身のバランスを取り戻し、新たな一歩を踏み出すための「ともし火」を届け続けます。

主催：公益財団法人修養団(SYD)
Supporting Your Dreams
開催会場:SYD伊勢青少年研修センター

「みがく講習会」がもたらす3つの価値

1. 本来の自分への気づき　日常の役割やプレッシャーから離れ、自分の軸や大切にしたい価値観を　冷静に見つめ直します。
2. 異業種・多様な仲間との本音の対話　社内の人間関係とは異なる、フラットな環境での深い語り合いが、視野を広げ、新たな視点をもたらします。
3. 企業人・リーダーとしての再構築　内省と対話を通じて得た気づきが、ぶれない自己基盤となり、これからのキャリアや経営・業務に向き合う強い意志を生み出します

【こんな方におすすめです】

日々の業務やマネジメントに追われ、自分の軸や立ち位置を見つめ直したい方
社外の多様なプロフェッショナルと本音で語り合い、視野を広げたい方
一人のビジネスパーソンとして、新たな覚悟やパフォーマンスの源泉を見つけたい方

《講習会開催日》

令和８年　12月 8日(火)～11日(金)
令和９年　 1月12日(火)～15日(金)
2月 2日(火)～ 5日(金)
3月 9日(火)～12日(金)

お知らせ

新年度の4月より
みがく講習会は3泊4日から2泊3日の
新日程で開催予定です。　4月13日(火)～15日(木)
詳細は10月末にホームページにて。

公益財団法人修養団について

人生の充実を願い、心を磨き、潤いのある家庭や地域社会、職場を 作ろうとする人たちの集まりです。
内閣府許可の社会教育団体　2026年2月11日に創立120周年を迎えました。
“愛と汗”の精神を理念とし、「心の教育」一筋に青少年の健全育成や社会人向けの講習会を国内外で開催しております。
創立者は、蓮沼門三(初代主幹)。渋沢栄一翁は、修養団の大恩人で、物心両面での支援をしていただきました。

主　催	公益財団法人修養団(SYD)
会　場	〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷4-25-2 URL: https://syd.or.jp 公益財団法人修養団伊勢青少年研修センター 〒516-0024　三重県伊勢市宇治今在家町153 TEL: 0596(25)0265　Email: ise@syd.or.jp FAX：0596(25)0309　URL: https://syd.or.jp/ise/
対　象	18歳以上の方
会　費	69,300円税込み(一般)　　63,800円税込み(会員) 受講料・宿泊・食事・資料代等含む
定　員	80名
申し込み	下記の申し込みフォームよりお申し込みください 受付後、参加要項などの発送は特に行なっておりませんので 下記の参加の手引きを参考にご準備ください。
申込締切	各会期の2週間前
振 込 先	〈取引銀行〉　三井住友銀行　新宿通支店 〈口座番号〉　普通　８７１０４６１ 〈口座名義〉　ザイ)シュウヨウダン

参加の手引き

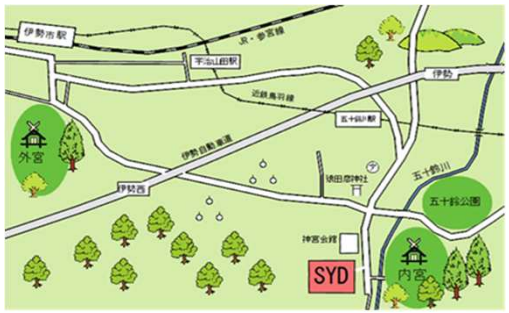
会員について
修養団後援会にご入会いただくことで会員となります。
○修養団後援会は、修養団の財政基盤を確率するため、
平沢棋一郎(第35代内閣総理大臣)修養団第２代団長の
発議により、大正14年、渋沢栄一(初代後援会長)により
設立されました。
修養団が心の教育をめざして行っている様々な事業に対し、
財政的支援を行い、社会貢献の役割を果たします。
○後援会費　●法人会員・１口　100，000円（年額）
●個人会員・１口　10，000円（年額）
※講演会費は【公益財団法人等寄付金特控除】が適応され、
所得税(個人)、法人税の控除対象となります。

個人申込み
フォーム

団体申込み
フォーム

交通アクセス

＜電車＞
近鉄・宇治山田駅または五十鈴川駅、
ＪＲ・伊勢市駅が最寄り駅となります。
各駅より三重交通バス、またはタクシーにて
お越しください。
＜お車＞
伊勢自動車道の伊勢西ＩＣまたは伊勢ＩＣより、
神宮(内宮) に向かってお越しください。



主な日程

１日目：自分と向き合う

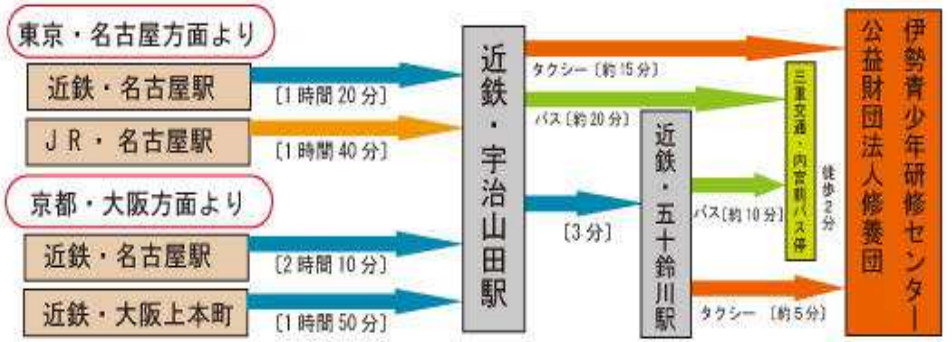
始まりの日午後1時30分から、
いよいよ講習会が始まります。
礼法を通して、丁寧な心と振る舞いを学びます。
「童心行」で、子どもの頃のように素直な心を取り戻す時間。
夜は講話に耳を傾け、静座行（瞑想）で静かに自分と向き合います。
心と体を整え、初日を終えます。

2日目：心と体を磨く

実践の日、朝一番の静座行から始まり、
心静かに掃除（下座行）に取り組みます。
午前中は心身鍛錬（駆け足）で体を動かし、
午後はブラインドウォークや流汗作業を通して、
仲間との協力や働くことの大切さを学びます。
夜は話し合い学習で互いの考えを深め、
交歓の集いで参加者との親睦を温めます。
心と体を使い、多くの気づきを得る1日です。

3日目：感謝の心を育む

特別な日、朝は静座行から始まり、心を込めた掃除で一日を始めます。
午前中は心のふるさと・神宮を訪れ、神聖な場所で自分と向き合う時間。
午後には自主活動として掃除を行い、実践を通して心を磨きます。
夜には、「ともし火の集い」で自分の人生を振り返り、
聖火行、そして水行で五十鈴川の清らかな水に触れ、
新たな気持ちで生まれ変わるような体験をします。

4日目：感謝とともに

新たな一歩を踏み出す日、最終日も静座行と掃除で静かに一日を始めます。
午前中は、**伊勢神宮（内宮）**を特別参拝。
神聖な場所で、これまでの学びを振り返ります。
講話と感想文の記入を通して、4日間の体験を心に刻み、
閉講式を終え、午後1時30分に解散。新たな人生の始まりを迎えます。