

企業研修プログラム 2泊3日（1日目）

| 時間 | 概要 |
|-------|---|
| 10：30 | 天光寺到着・申込書記入、着替え、荷物の整理、貴重品お預かりなど |
| 11：00 | 【自己紹介】一人ずつ、きちんとした自己紹介の練習を行います。出来ない場合、何回もやり直します。 |
| 11：45 | 【挨拶の所作】挨拶の作法（朝の挨拶、就寝の挨拶、食事や行の挨拶など）腹式呼吸や発声法、お経の練習（般若心経、光明真言、御宝号）、三禮などを行います。 |
| 12：30 | 【昼食】主に精進料理となります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。 |
| 13：30 | 【挨拶の練習】大きな声で丁寧なあいさつをする練習を行います。 「いらっしゃいませ、ようこそお越し下さいました」「有難うございました、お気をつけてお帰りくださいませ」を繰り返し行います。 |
| 14：30 | 【般若心経】「般若心経」というお経を連続で100回唱えます。 |
| 16：30 | 【御宝号】「南無大師遍照金剛」を500回唱えます。 |
| 18：00 | 【夕食】主に精進料理になります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。 |
| 18：45 | 【写経】写経中は正座で行います。行っている間、一切の私語は厳禁です。 |
| 20：00 | 【就寝の挨拶、就寝準備】 |

(2日目)

| 時間 | 概要 |
|-------|---|
| 06:00 | 【起床・朝の挨拶】布団の片付け、洗顔などを済まして朝の挨拶を行って頂きます。 |
| 06:30 | 【清掃】天光寺内と、外の掃除を行います。中は雑巾がけ・拭き掃除など、外は掃き掃除などを徹底的に行います。 |
| 08:30 | 【朝食】主に精進料理となります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。 |
| 09:30 | 【お百度参り】弘法大師像の前にある約 20m 程のお百度石を「御宝号」を大きな声で唱えながら、108 往復走ってお参りをして頂きます。 |
| 10:30 | 【滝行】小天狗の滝へ移動し、滝行を行います。 |
| 12:00 | 【昼食】主に精進料理になります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。 |
| 13:00 | 【御宝号】「南無大師遍照金剛」を 500 回唱えます。 |
| 15:00 | 【声出し】腹式呼吸を利用したの発声法です。大きな声を出すことにより、体内を内側から活性化させます。 【瞑想】「反省・懺悔・感謝」をテーマに瞑想をします。 |
| 16:30 | 【光明真言】「オン・アボギャ・ベイロシャノウ・マカボダラ・マニ・ハンドマ・ジンバラ・ハラバリタヤ・ウン」と言う真言を、連続で 1000 回唱えます。 |
| 18:00 | 【夕食】主に精進料理になります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。 |
| 18:45 | 【写仏】仏様の絵を習字で筆を使って写します。 写仏中は正座で行って頂きます。行っている間、一切の私語は厳禁です。 |
| 20:00 | 【就寝の挨拶、就寝準備】就寝の挨拶を行った後、順番に入浴して頂き、就寝の準備を行います。その後、22 時までは、休んで頂いております。 |

(3日目)

| 時間 | 概要 |
|-------|---|
| 06:00 | 【起床・朝の挨拶】布団の片付け、洗顔などを済まして朝の挨拶を行って頂きます。 |
| 06:30 | 【清掃】天光寺内と、外の掃除を行います。中は雑巾がけ・拭き掃除など、外は掃き掃除などを徹底的に行います。 |
| 08:30 | 【朝食】主に精進料理となります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。 |
| 09:30 | 【声出し】腹式呼吸を利用したの発声法です。大きな声を出すことにより、体内を内側から活性化させます。 【瞑想】「反省・懺悔・感謝」をテーマに瞑想をします。 |
| 10:30 | 【十三仏真言】十三仏真言と呼ばれる真言を唱える練習をします。 |
| 12:00 | 【昼食】主に精進料理になります。配膳・片付けを協力して行って頂きます。 |
| 13:00 | 【法話】何の為に生まれてきたのか、なぜ積極的に生きなければならないのか、舞台と役者の演じ方、努力と知恵の使い方、無意識と潜在意識、自分の言葉で自身に影響する、などその他いろいろなお話を住職が皆さんにお話し致します。 |
| 14:30 | 【感想文】感想文記入、昼食の準備を行って頂きます。 |
| 16:00 | 【解散準備】後片付けを行い解散の準備を行って頂きます。 |