

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。