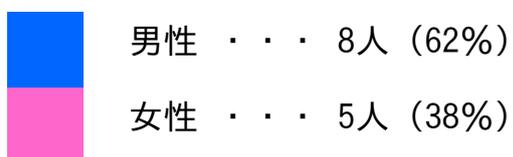
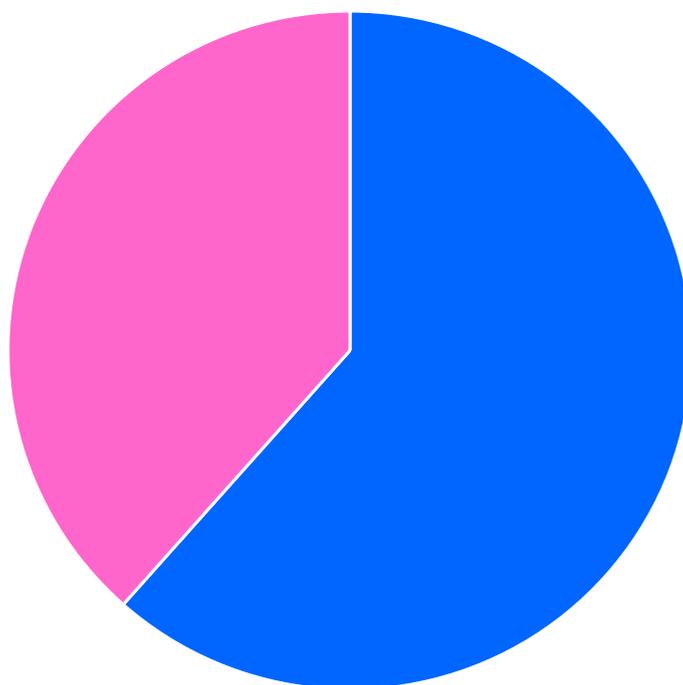


# 第三回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～ アンケート回答集計

【質問 1】

性別を教えてください。

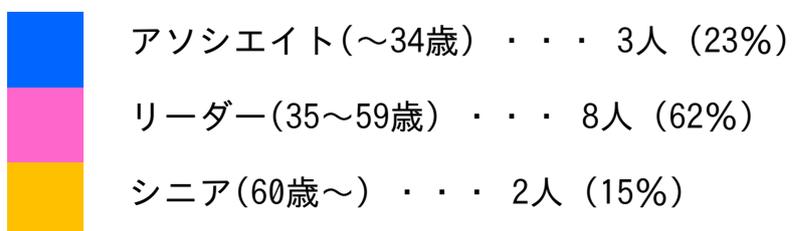
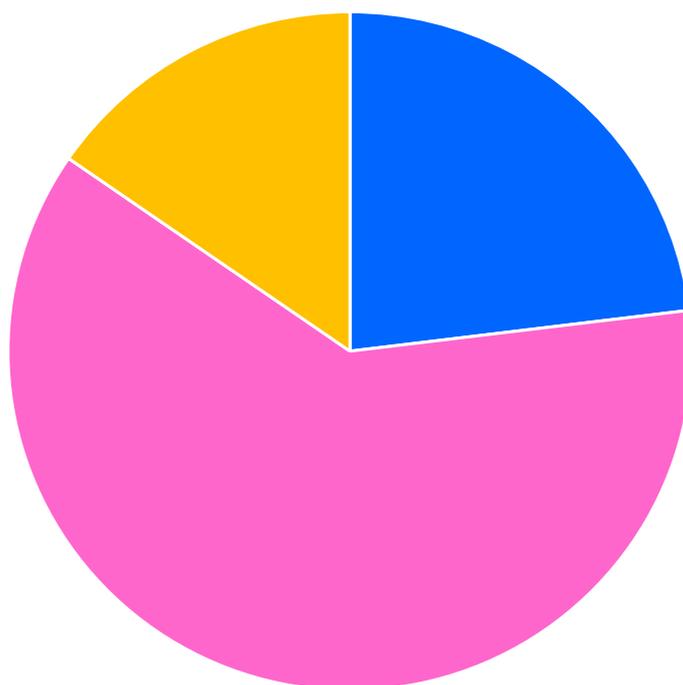
	回答	人数	%
1	男性	8	62
2	女性	5	38
	合計	13	



【質問 2】

年代を教えてください。

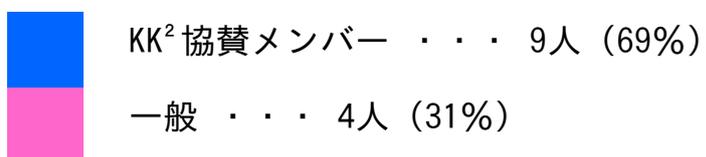
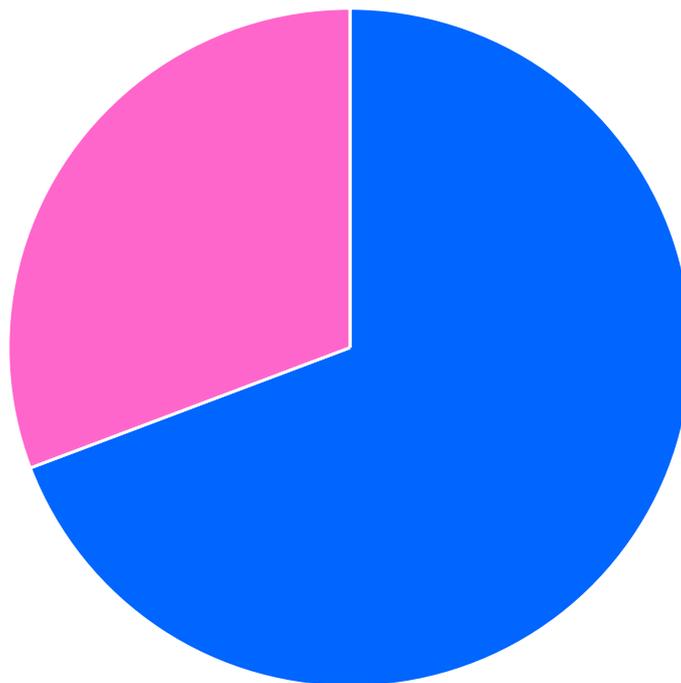
	回答	人数	%
1	アソシエイト(～34歳)	3	23
2	リーダー(35～59歳)	8	62
3	シニア(60歳～)	2	15
	合計	13	



【質問 3】

属性を教えてください。

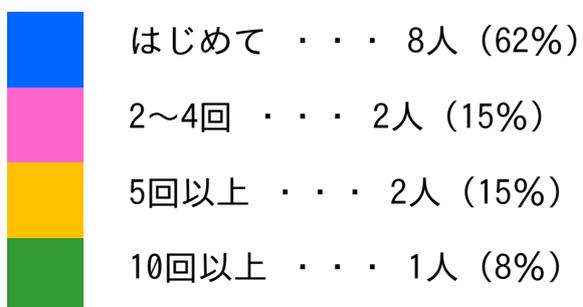
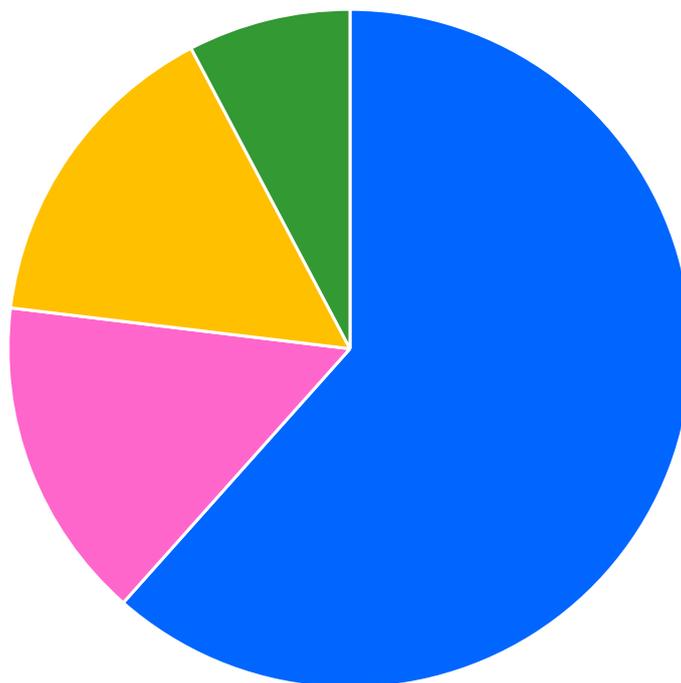
	回答	人数	%
1	KK <sup>2</sup> 協賛メンバー	9	69
2	一般	4	31
	合計	13	



【質問 4】

KK<sup>2</sup>プログラムの参加回数を教えてください。

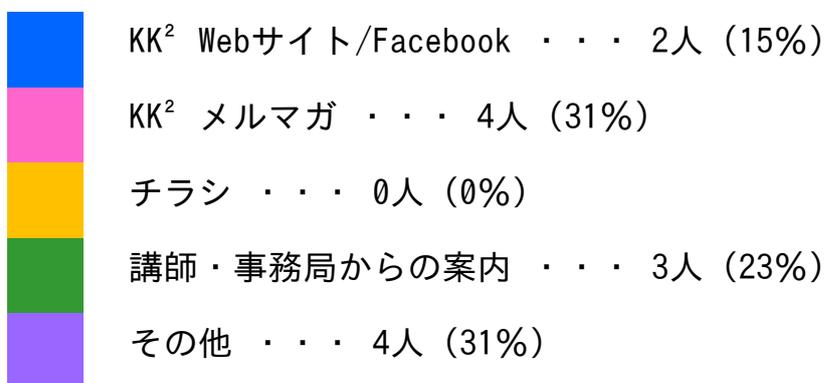
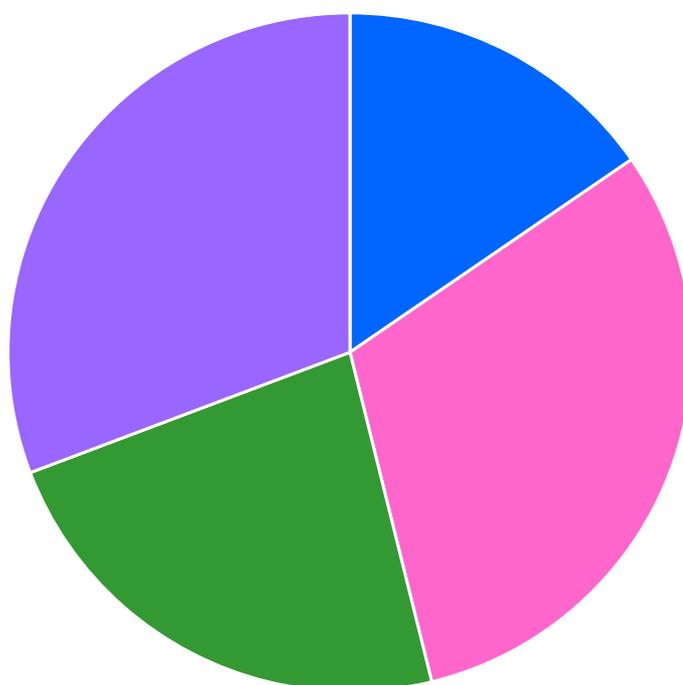
	回答	人数	%
1	はじめて	8	62
2	2~4回	2	15
3	5回以上	2	15
4	10回以上	1	8
	合計	13	



【質問 5】

参加のきっかけを教えてください。

	回答	人数	%
1	KK <sup>2</sup> Webサイト/Facebook	2	15
2	KK <sup>2</sup> メルマガ	4	31
3	チラシ	0	0
4	講師・事務局からの案内	3	23
5	その他	4	31
合計		13	



## 【質問 6】

参加された動機を教えてください

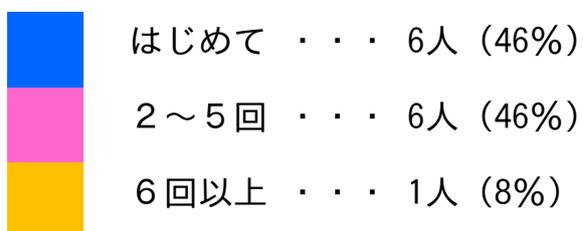
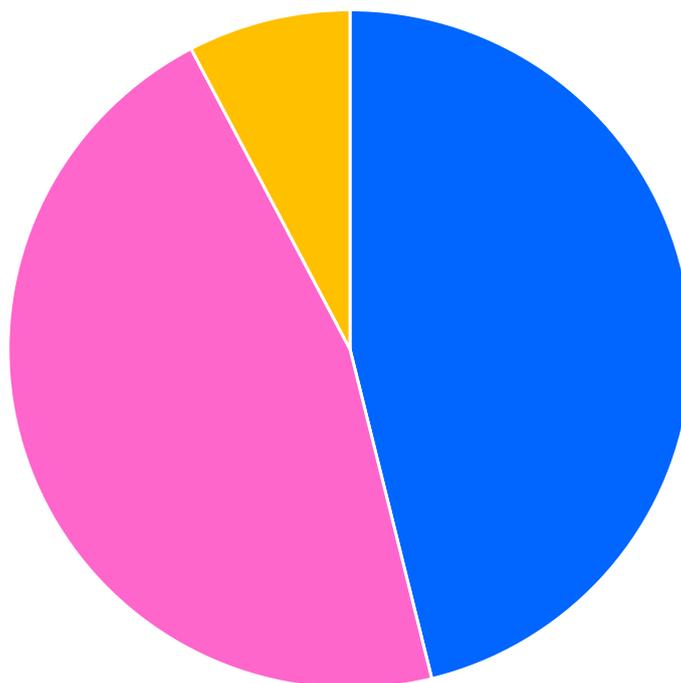
### 【自由記述】

- ・多忙な中で自分の心のバランスを取るのに、坐禅を習得するのが有効と考えました。
- ・ダイエットを目的に始めたヨガから、リラックスや自信を見つめるということが日常生活の中でとても大切だと感じた。身体は動かしません、リラックスや自信を見つめるということに共通点があるかな？と思いはじめて参加しました、。
- ・以前から興味のある内容だったため
- ・仏教文化そのものに興味を持ち始めたため。
- ・坐禅にもともと興味があったから
- ・坐禅に興味があったから
- ・前回参加して良かったから
- ・安静を保つための方法に興味があるので。
- ・坐禅に興味あった為
- ・会社のイントラネット(ANAのForest)で見掛けて興味を持ったから。一度、総持寺で宿坊体験の時に座禅をした事があり、気分がすっきりして良くなったので、機会があれば参加したいと思っていた為。
- ・初回は座禅とはどんなものか興味があり参加しました。そして、こうした心を落ち着かせる時間が必要だと思い、都合がつく時は参加するつもりでしたので、今回日程が合い参加しました。
- ・KK2さん主催のセミナー・イベントに一度参加してみたいと思ったため。  
テーマ「坐禅」も自分の興味・趣味趣向に合致したため。
- ・最近、イライラしたり、クヨクヨしたりと、心穏やかではないため、それを断ち切る方法を探していました。  
坐禅によって改善されれば、いいなあと思い参加しました。

【質問 7】

坐禅の経験を教えてください。

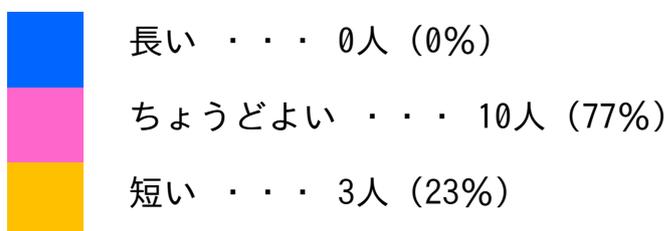
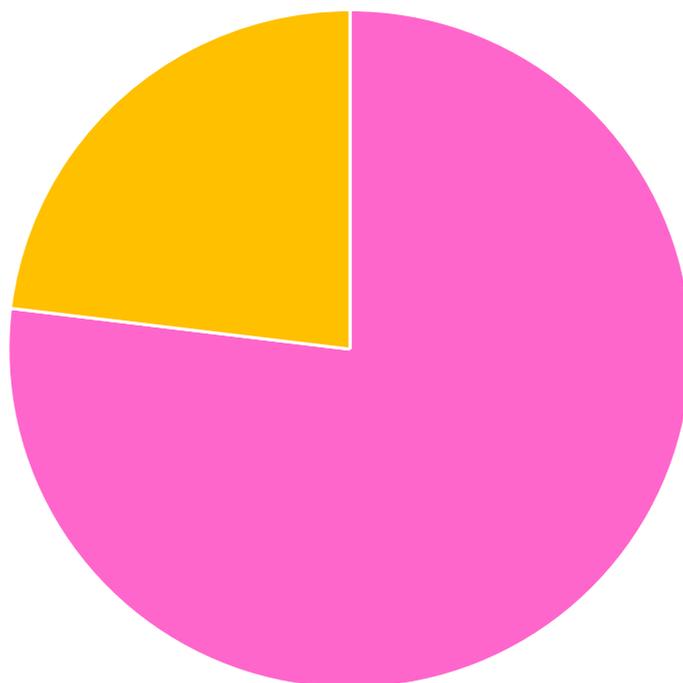
	回答	人数	%
1	はじめて	6	46
2	2～5回	6	46
3	6回以上	1	8
合計		13	



【質問 8】

本日のプログラムの時間はどうでしたか。

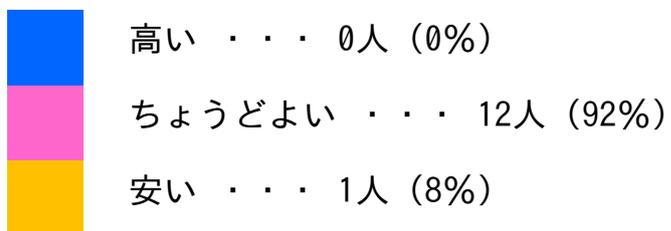
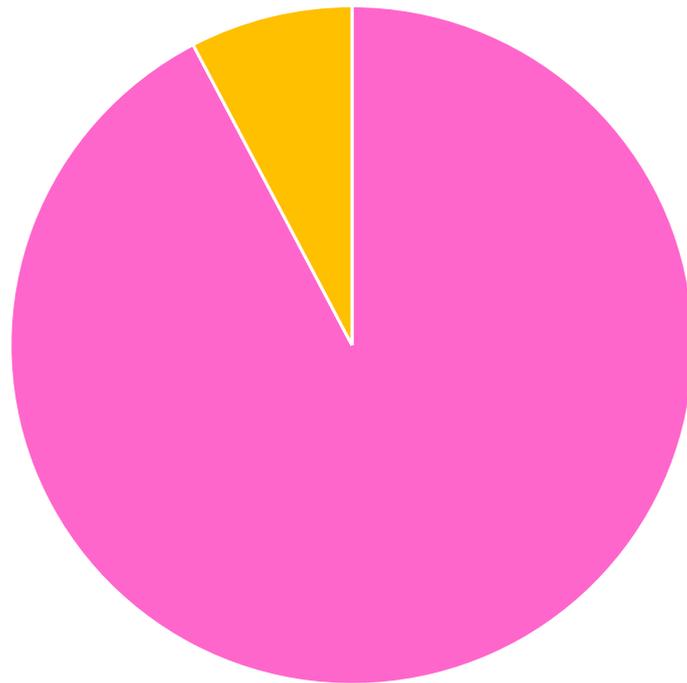
	回答	人数	%
1	長い	0	0
2	ちょうどよい	10	77
3	短い	3	23
	合計	13	



【質問 9】

参加費はいかがでしたか。

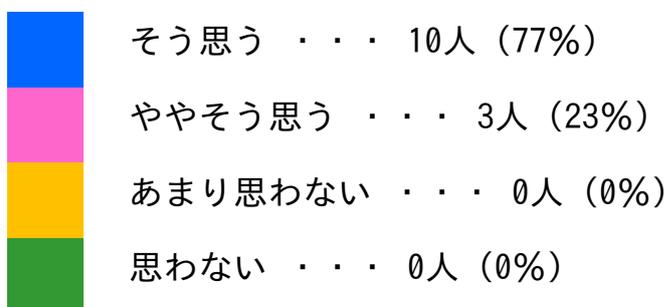
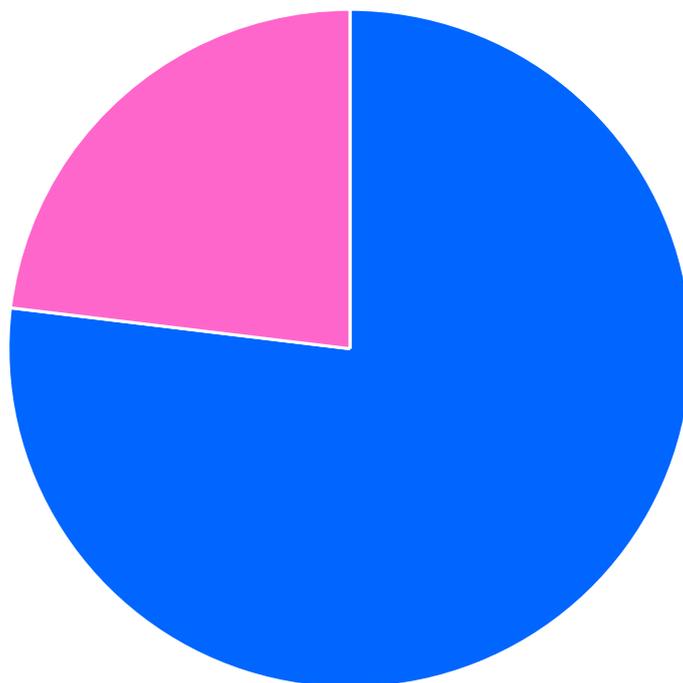
	回答	人数	%
1	高い	0	0
2	ちょうどよい	12	92
3	安い	1	8
合計		13	



【質問 10】

本日の法話を聞いて、「坐禅の意義」についての理解が深まりましたか。

	回答	人数	%
1	そう思う	10	77
2	ややそう思う	3	23
3	あまり思わない	0	0
4	思わない	0	0
	合計	13	



## 【質問 11】

質問10の回答理由を教えてください。（自由記述）

### 【自由記述】

- ・ 調身・調息・調心で内省をする時間は大切だと感じた。
- ・ 初回に続き、あらためて心を落ち着かせる時間が必要だと感じた
- ・ 常に、仕事終わりなど今日を振り返ったり明日の準備でどこか気持ちが忙しいままでした。「いま、ここ、じぶん」を第一にとはどのようなものか自分なりに少しわかったと思います。
- ・ 「いま・ここ・自分」・「自内証」という2つのシンプルな指針をいただけたため。
- ・ 言葉と文字を活用しながら、実践を行ったから。
- ・ 講師、和尚様の人柄も大変良く、初心者にも分かりやすく説明をしてくださった
- ・ 柴田さんと中山さんのお話がとても分かり易かった。  
特にビジネスの世界を経験された柴田さんのお話に得心しました。
- ・ ありのままの今の自分に集中することの難しが体感できた。
- ・ 本来の日本人の美德そのものを表している。
- ・ 座の意味を知り、煩惱は生きている限り、切り離すことはできないのだと理解しました。上手に付き合っていくためにはどうすればいいのか、これからの課題です。

## 【質問 12】

坐禅を体験されて、気づいたこと、感じたこと、得られたことを教えてください。

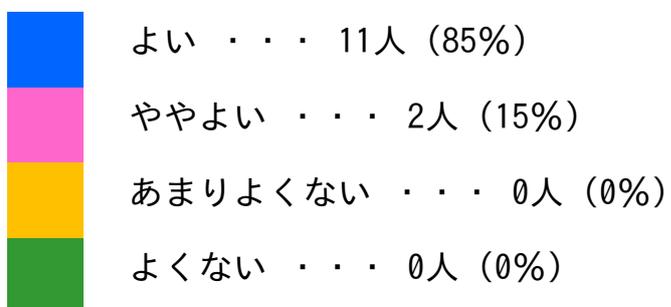
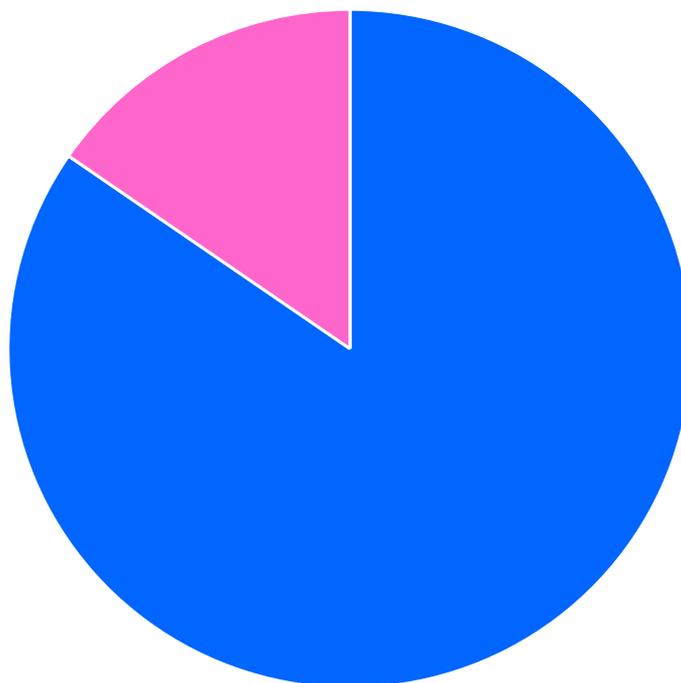
### 【自由記述】

- ・何も考えない時間の重要性に気づかされました
- ・たかが10回の呼吸を数え続けるのさえ難しかった。
- ・（頭で）いろいろ考えるな、と説明を頂きましたが、難しいと感じました。さらに深く考えたいと思います。  
ありがとうございました。
- ・数を数えると数にとられる。姿勢を気にすると姿勢にとられる。呼吸を気にすると呼吸にとられる。手の形を気にすると手にとられる。周囲を気にすると自分が見えなくなる。体が揺れる。足が痛い。気になる。とにかく、「自然体」、「平常心」とは難しいものだ。
- ・日々忙しくしている中で、自身と向き合うことの大切さに気付けた。
- ・初めてだったので、他の人の様子や場の雰囲気意識が散漫してましたが後半は、とてもリラックスした時間を過ごせたと感じました。
- ・目を開けていると無心になる事は難しいと感じたが、坐禅を行った事で気分がすっきりした。
- ・2回行ったが、時間が短く感じられた。もっと長く坐禅をしたいと思った。  
東京の政治経済の中心地で静かに自分自身と向き合えたのは貴重な経験であった。
- ・二回目ですが、前回よりも坐禅に近づいた気がいたしました。  
「警策」をいただきましたが、集中度が上がったように思いました。
- ・頭に浮かんできた過去を切り離すのは難しいです。呼吸が、この切り離しの手助けになると聞きましたので、呼吸を意識して、日頃、座禅を試してみたいと思います。
- ・心を無にすることができた時間を感じ、それを今後は少しでも長く体感できるように、習得してみたい。

【質問 13】

交流会はいかがでしたか？

	回答	人数	%
1	よい	11	85
2	ややよい	2	15
3	あまりよくない	0	0
4	よくない	0	0
	合計	13	



【質問 14】

質問13の回答理由をください。（自由記述）

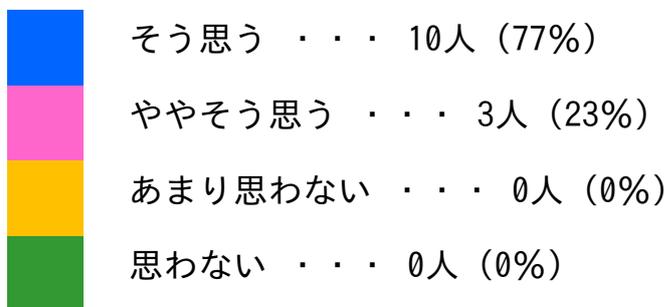
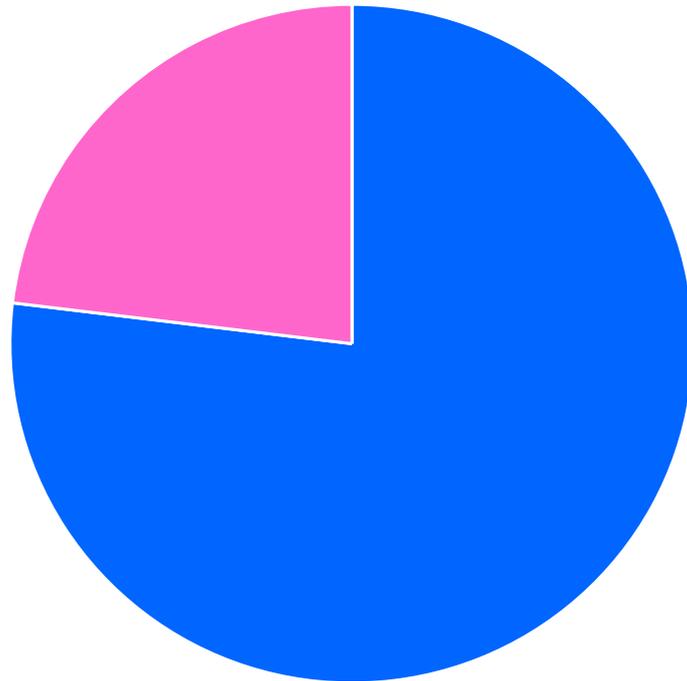
【自由記述】

- ・ 和尚さんや他業種の方とお話しすることができたため。
- ・ 自分を無にする時間から煩惱の時空間に戻れたから。
- ・ お坊さんに直接話をきける。他の参加者と交流できる。
- ・ 久保田さん、山田さんのお気遣いが最高です。
- ・ 僧侶の方々がビールやスナック菓子を食べていたのには驚いた。
- ・ 知り合いと偶然会えて話が弾み、坐禅の講師のお坊さんともお話が出来て有意義だった為。
- ・ グループ関連会社だけではなく、他会社（含む、お寺さん）の参加者とも交流が深まり、自身の見識が深まった。
- ・ 同じ空間で坐禅をしたことで初対面でもすぐに打ち解けることができました。
- ・ 楽しかったです。

【質問 15】

今後、坐禅を自分でやってみようと思いますか？

	回答	人数	%
1	そう思う	10	77
2	ややそう思う	3	23
3	あまり思わない	0	0
4	思わない	0	0
	合計	13	



【質問 16】

質問15の回答理由を教えてください。（自由記述）

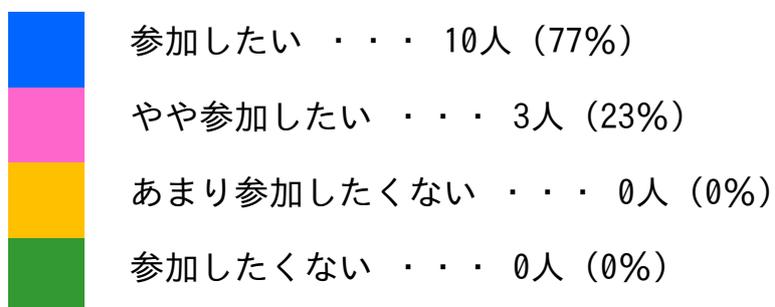
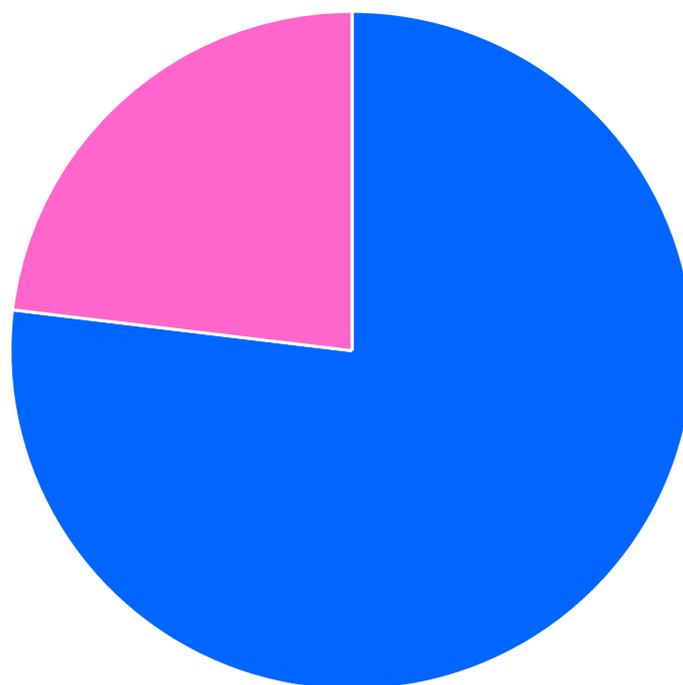
【自由記述】

- ・ 自分を見つめる時間が大切。
- ・ 心穏やかに保つための手法の一つで、必要だと思いました。
- ・ 短時間でも効果があると感じたから。
- ・ 坐禅にこだわらず、「呼吸」に集中することで、雑念を取り除くことをまずはやってみようと思います。
- ・ 前回初めて参加した後一回も坐禅をしなかったことを反省しております。
- ・ お寺に行って畳のうえで坐禅を試してみたいと思った。
- ・ 忙しい世の中。いつもばたばたしている。そういう生活に慣れてしまっていると、少し時間ができると、何か忘れていたことがあるのではと、気にかかる。こういう時に、心を落ち着かせる方法を持っているとよいと思う。
- ・ これからわたしの精神を強くするために必要。

【質問 17】

本プログラムに今後も参加したいと思いますか？

	回答	人数	%
1	参加したい	10	77
2	やや参加したい	3	23
3	あまり参加したくない	0	0
4	参加したくない	0	0
	合計	13	



【質問 18】

質問17の回答理由を教えてください。  
その他お気づきのことがございましたら是非ご入力ください。（自由記述）

【自由記述】

- ・開催時間と参加費、内容を確認した上で検討したい。
- ・安価、短時間で効率的、質の高い内容。都合が付き、興味のあるプログラムに参加しないのはもったいない。  
座禅の場合、座布団に浅く座るので、組んだ足が床につく。くるぶしが床にあたる。床が固いので痛い。次回は毛布をお借りしようと思う。
- ・定期的に開催してほしいです。
- ・時間が合えば参加したい。
- ・気軽に楽しめる。
- ・坐禅は、継続することが大切だと感じました。自己鍛錬の過程で次回（11月）参加を考えます。  
楽しいひとときを過ごすことができました。ありがとうございました。
- ・坐禅は奥が深いので回数重ねる意義があると思う。