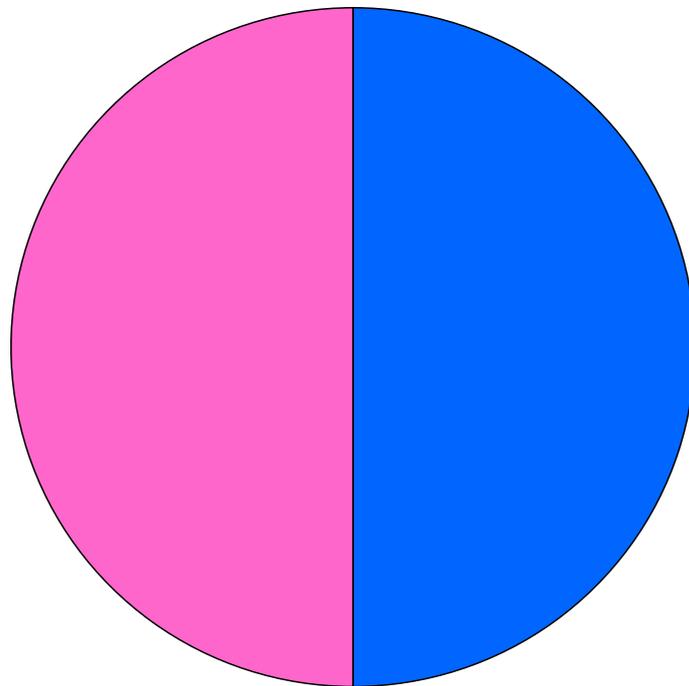


第五回霞が関坐禅会～自分自身と向き合ってみよう～ 属性回答集計

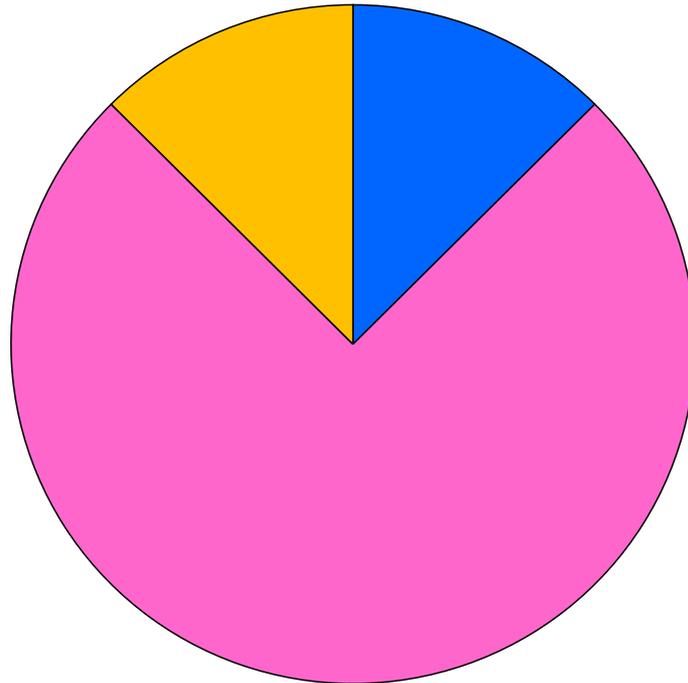
【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	8	50
2	女性	8	50
合計		16	



【属性】年代

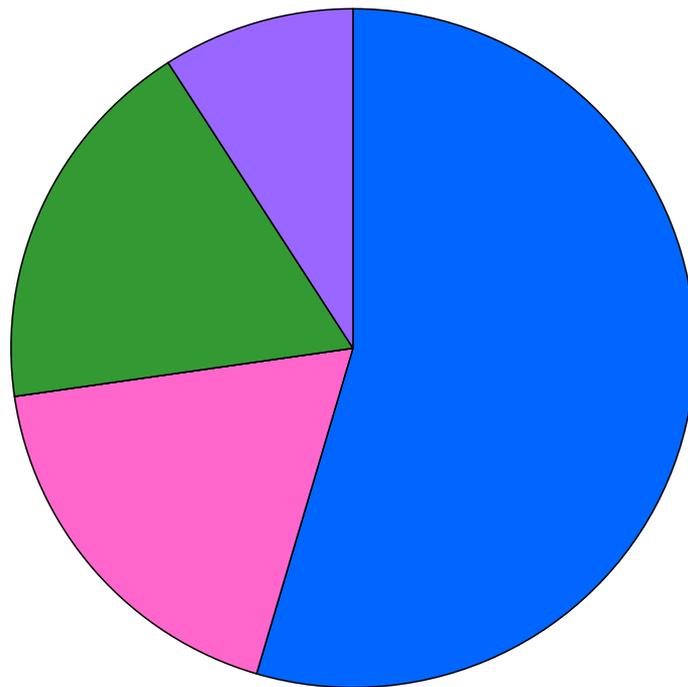
No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	2	13
2	リーダー（35～59歳）	12	75
3	シニア（60歳～）	2	13
合計		16	



第五回霞が関坐禅会～自分自身と向き合ってみよう～ アンケート回答集計

【質問】本プログラムに参加された動機を教えてください。

No	回答	人数	%
1	坐禅をしたい	6	55
2	リフレッシュしたい	2	18
3	仏教・禅を学びたい	0	0
4	講師が魅力的	2	18
5	その他	1	9
合計		11	

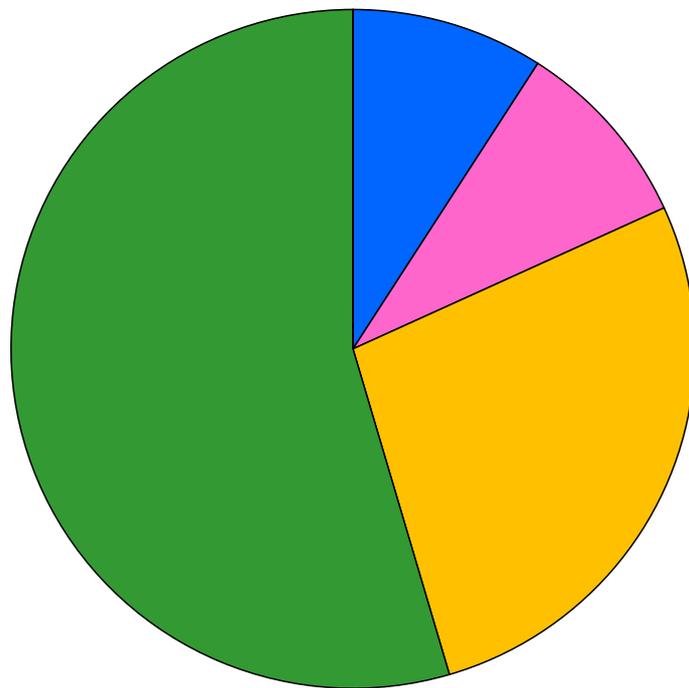


【質問】 質問1で「その他」を選択された方は、具体的に教えてください。（自由記述）

【自由記述】

【質問】プログラムを通じて得られたもの、感じたものを教えてください。

No	回答	人数	%
1	自分自身と向き合う機会を得られた	1	9
2	心を調えることができた	1	9
3	リフレッシュできた	3	27
4	坐禅の魅力を知った	6	55
5	その他	0	0
合計		11	

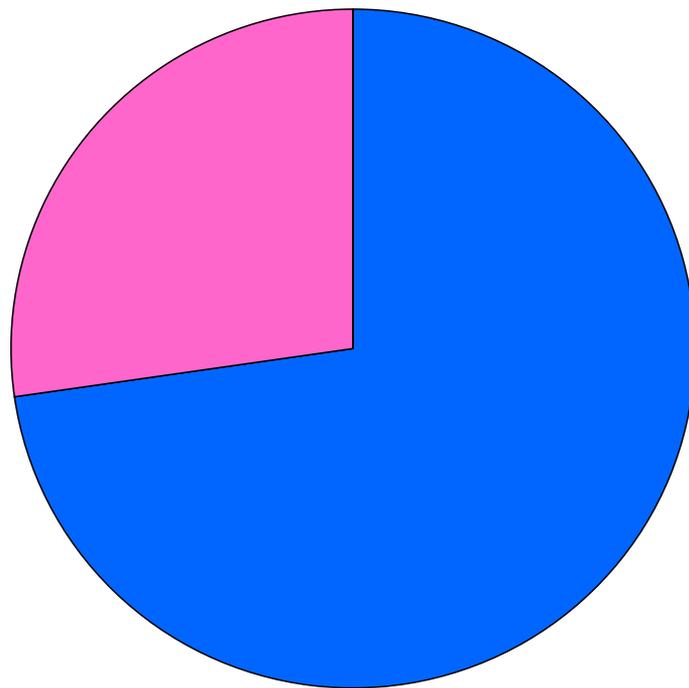


【質問】 質問3で「その他」を選択された方は、具体的に教えてください。（自由記述）

【自由記述】

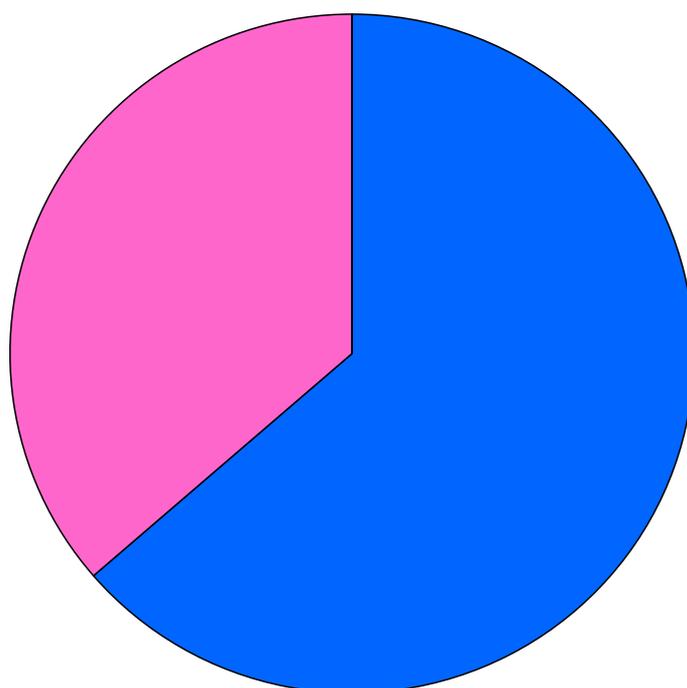
【質問】 交流会はいかがでしたか？

No	回答	人数	%
1	よい	8	73
2	ややよい	3	27
3	あまりよくない	0	0
4	よくない	0	0
合計		11	



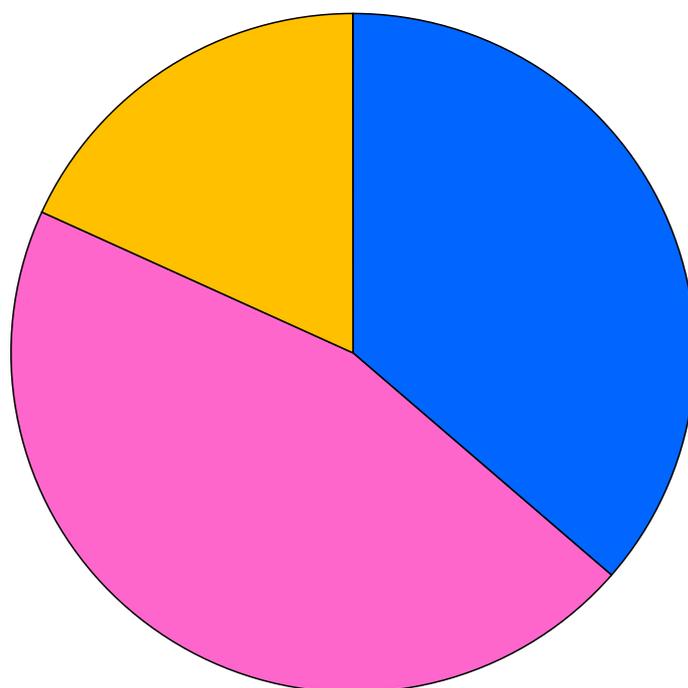
【質問】 本プログラムに今後も参加したいと思いますか。

No	回答	人数	%
1	参加したい	7	64
2	やや参加したい	4	36
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		11	



【質問】 KK²のプログラムで、ご興味のあるものを教えてください。

No	回答	人数	%
1	12月5日(水) 「【ライブビューイング】十二月霞が関寄席 馬玉・駒与志二人会 (平成30年)」	4	36
2	2019年2月6日(水) 「第3回 タフな心の育て方『自己承認』」	5	45
3	興味はない	2	18
合計		11	



【質問】 ご感想やご意見、今後の開催に向けての改善点等ございましたら、ぜひお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・何かのファンの音が気になった
ブルーシートが敷物だと座禅をする雰囲気になれない
座禅を組むときに、もう一度正しい姿勢について説明してほしい
- ・初めて「座禅」を体験しました。
何が解ったとは言えませんが、心が穏やかになりました。「座禅」により日常では難しいと考えていた、静かに自己と向き合う貴重な時間を設けることが叶いました。
- ・幾つかのお寺で、座禅会を開催しているけれど、全くの初めてだと、やはり参加の敷居は高いもの。今回の座禅会で、いわばチュートリアルを受けたようなものなので、少し座禅への敷居が下がったように思う。
- ・座るのが床だと痛い
壁を向いての話を聞くのは違和感があった
- ・座禅に興味があったので、交流会ともにとっても楽しかったです。また参加したいです。
- ・柴田住職の「宗教を学びなさい」というお話を、政官民の方々に聞いてほしい。中山さんの禅の指導が素晴らしかった。貴重な体験をありがとうございました。