

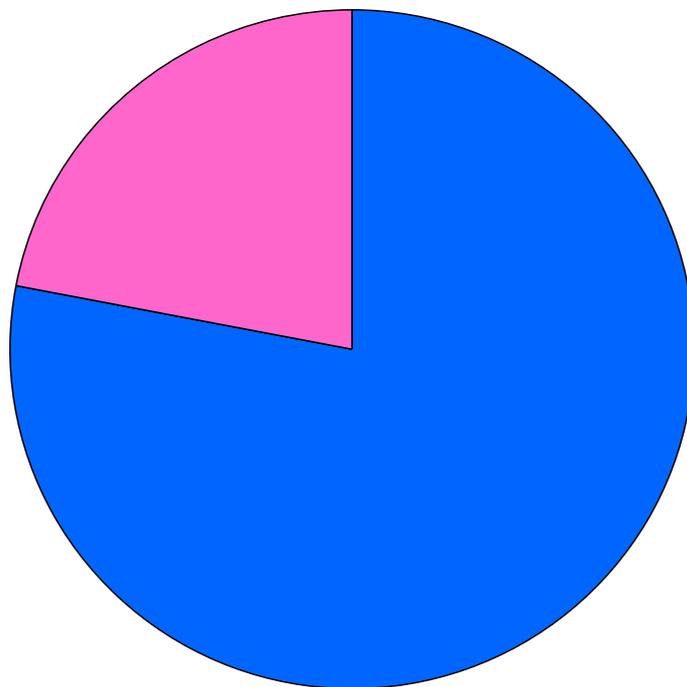
プログラム名 第六回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 第六回霞が関坐禅会

アンケートタイトル 【第六回霞が関坐禅会】

質問1 本プログラムに参加された動機を教えてください。(択一式)

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	7	78%
2	リフレッシュしたい	2	22%
3	仏教・禅を学びたい	0	0%
4	講師が魅力的	0	0%
5	その他	0	0%
合計		9	



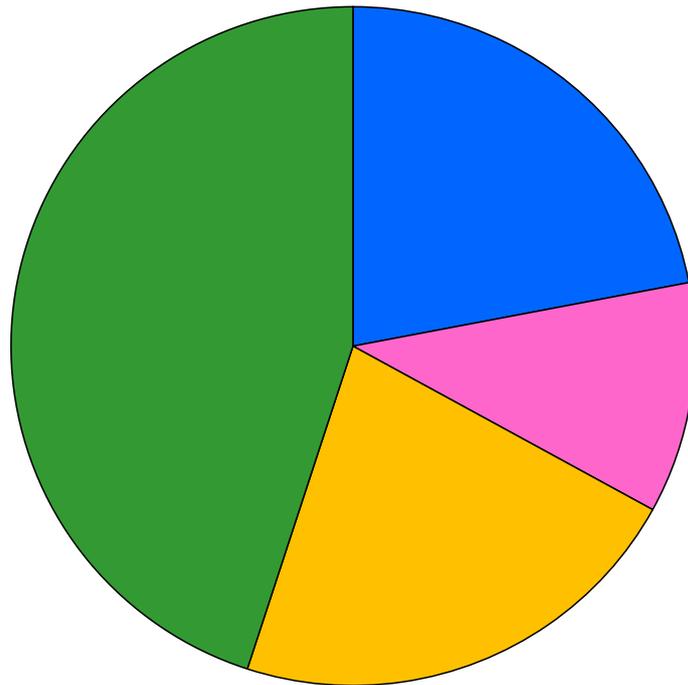
質問2 質問1で「その他」を選択された方は、具体的に教えてください。（自由記述）

【自由記述】

- ・自分と向き合う、なかなか難しい。

質問3 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。(択一式)

No	解答	人数	%
1	自分自身と向き合う機会を得られた	2	22%
2	心を調えることができた	1	11%
3	リフレッシュできた	2	22%
4	坐禅の魅力を知った	4	44%
5	その他	0	0%
合計		9	



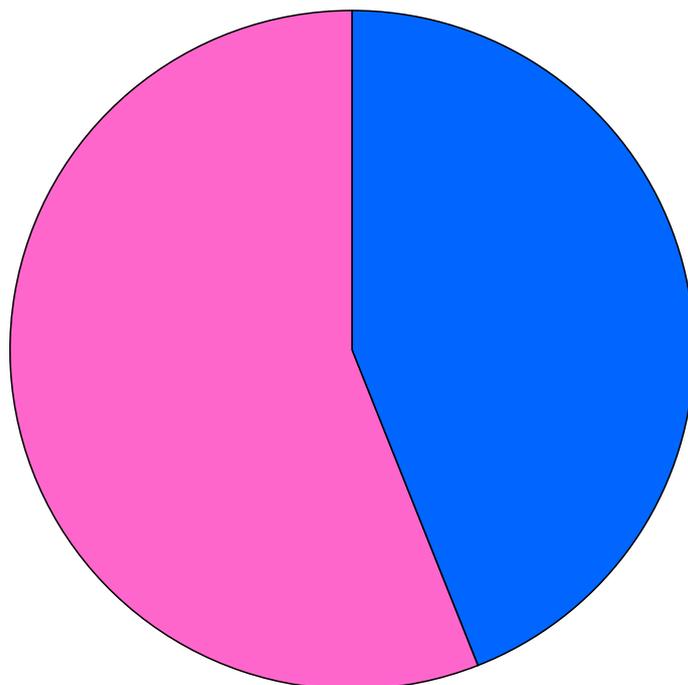
質問4 質問3で「その他」を選択された方は、具体的に教えてください。（自由記述）

【自由記述】

- ・まだ良くわからないが、何か惹きつけるものがあり、引き続き参加したい。

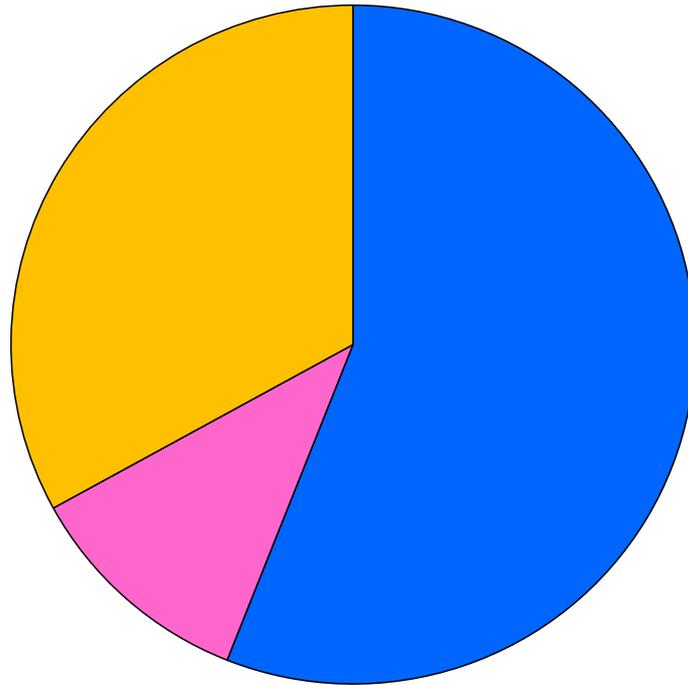
質問5 交流会はいかがでしたか。(択一式)

No	解答	人数	%
1	とても良い	4	44%
2	良い	5	56%
3	どちらでもない	0	0%
4	あまり良くない	0	0%
5	良くない	0	0%
合計		9	



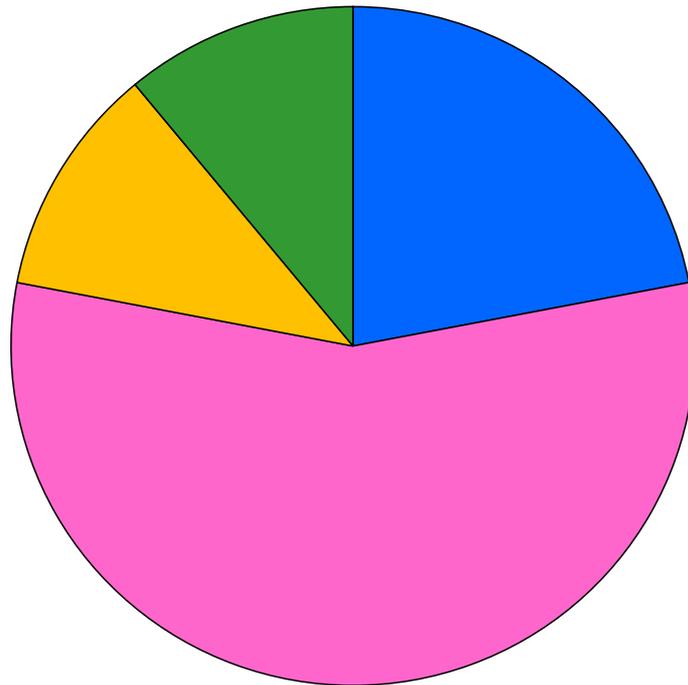
質問6 次回は9月4日(水)を予定しています。次回も参加いただけますか。(択一式)

No	解答	人数	%
1	参加したいと思う	5	56%
2	日程が合わないので参加できない	1	11%
3	わからない	3	33%
4	参加したくない	0	0%
合計		9	



質問7 KK²のプログラムで、ご興味のあるものを教えてください。(択一式)

No	解答	人数	%
1	7月10日(水)開催 タフな心の育て方「レジリエンス・マッスル(心のV字回復筋)を鍛える」	2	22%
2	9月4日(水)開催 第七回 霞が関坐禅会 ー自分自身と向き合ってみようー	5	56%
3	10月 26日(土)開催 第22回 しごと力道場 ～コミュニケーション力を高める対話型ワークショップ～	1	11%
4	興味はない	1	11%
合計		9	



質問8 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】

・交流会で抜けてしまった人が多いのが残念、特に始めた参加者？仲間のいる人は残るが、一人来た人は帰る？何か工夫が？

・霞が関でこの様な禅の機会があることをより多くの方に知られ、己を知らずして自分さえ良ければ、今さえ良ければという時世を、今、ここ、自分を問い改める機会として利用されることを願うばかりです。素晴らしいプログラムを企画、ご提供くださりどうもありがとうございます。

・呼吸を整えることがこんなに大変なことなのかと思いました。自分と向き合うまで今回はできなかったのも、また参加してみたいです。

・お手軽に座禅を初めて体験させていただき、非常に良かったです。
ご住職と気軽に話できる懇親会も貴重な機会で、だいぶ親近感が湧きました。
どうもありがとうございました。

・手軽に負担なく参加できるので、次回はもっと同僚を誘って行きたいと思います。