

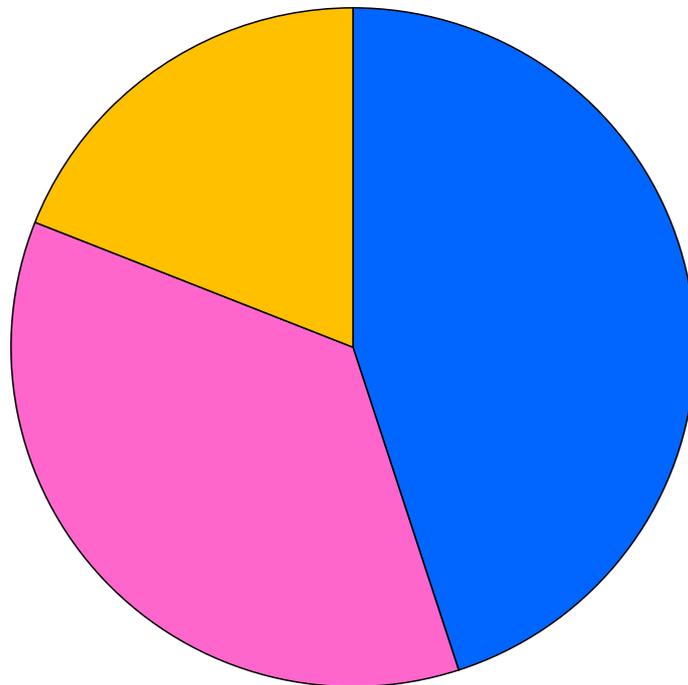
プログラム名 第七回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 第七回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

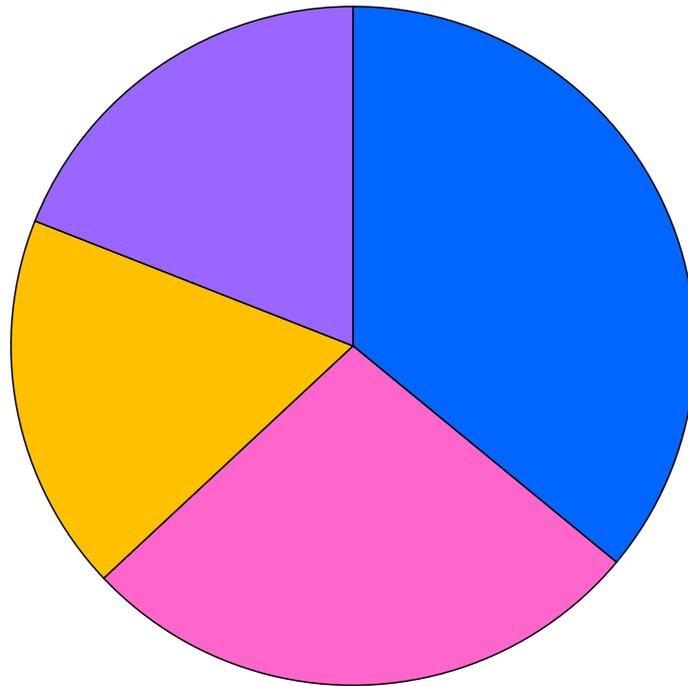
質問1 坐禅のご経験はありますか。

No	解答	人数	%
1	まったく初めて	5	45%
2	過去の「霞が関坐禅会」に参加したことがある	4	36%
3	ほかの坐禅会に参加したことがある	2	18%
4	自宅でおこなっている	0	0%
5	その他	0	0%
合計		11	



質問2 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	4	36%
2	リフレッシュしたい	3	27%
3	仏教・禅を学びたい	2	18%
4	講師が魅力的	0	0%
5	その他	2	18%
合計		11	



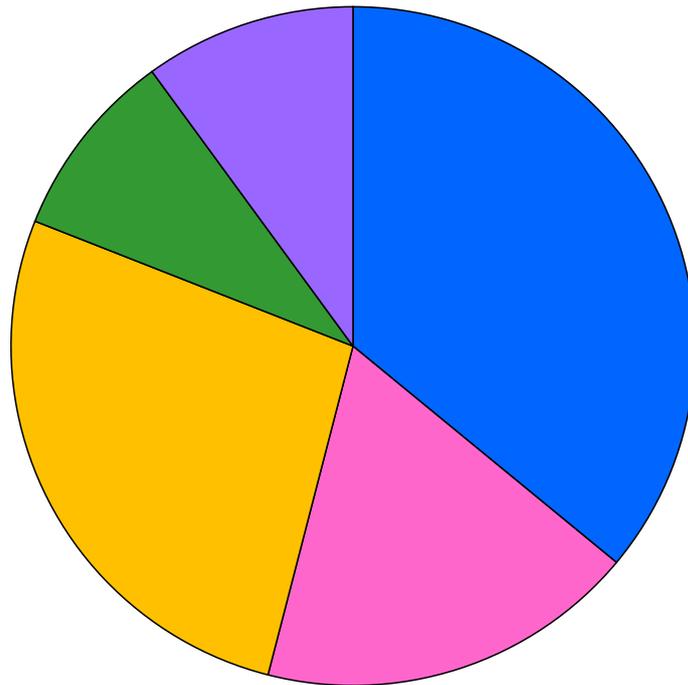
質問3 質問2で「その他」を選択された方は、具体的に教えてください。（自由記述）

【自由記述】

- ・会社から推奨あり
- ・ちょっと興味があった

質問4 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	4	36%
2	心を調えることができた	2	18%
3	リフレッシュできた	3	27%
4	坐禅の魅力を知った	1	9%
5	その他	1	9%
合計		11	



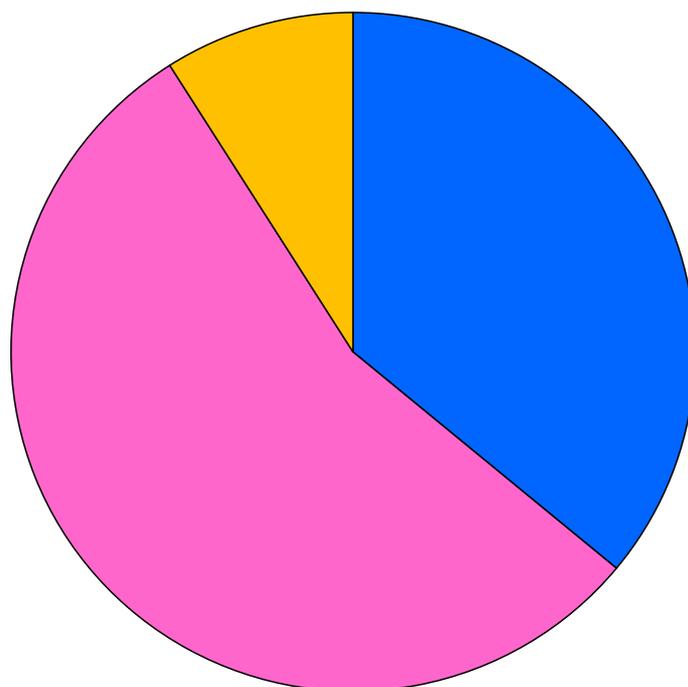
質問5 質問4で「その他」を選択された方は、具体的に教えてください。（自由記述）

【自由記述】

- ・体調不良で実践はできませんでした。

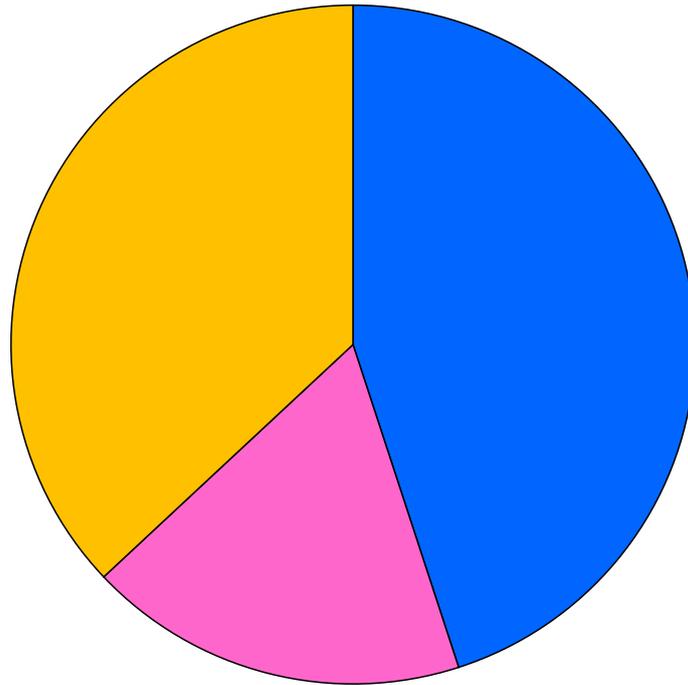
質問6 交流会はいかがでしたか。(択一式)

No	解答	人数	%
1	とても良い	4	36%
2	良い	6	55%
3	どちらでもない	1	9%
4	あまり良くない	0	0%
5	良くない	0	0%
合計		11	



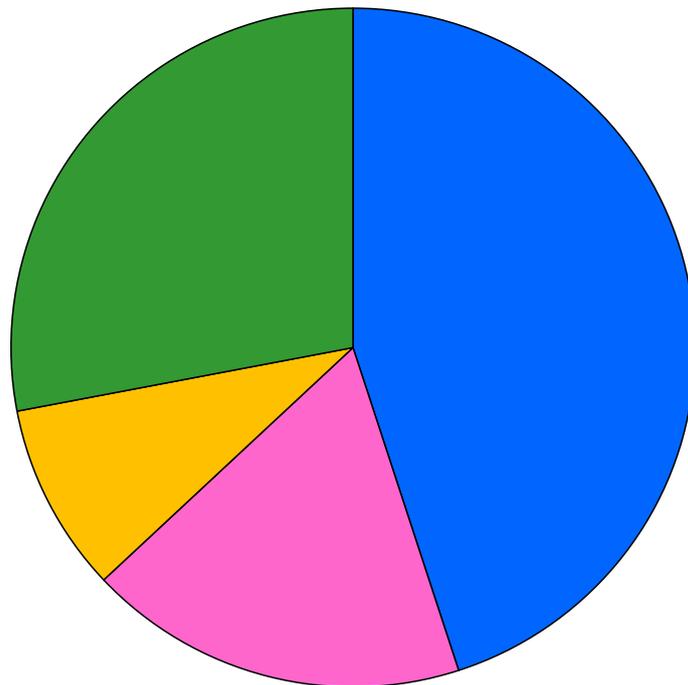
質問7 次回は2020年1月22日（水）を予定しています。次回も参加いただけますか。  
。（択一式）

No	解答	人数	%
1	参加したいと思う	5	45%
2	日程が合わないので参加できない	2	18%
3	わからない	4	36%
4	参加したくない	0	0%
合計		11	



質問8 KK<sup>2</sup>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	10月8日(火)・9日(水)開催 霞が関音楽祭2019	5	45%
2	10月16日(水)開催 第53回エキスパート・スタジオ ソーシャルアントレプレナー 戸枝 陽基さん	2	18%
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	9%
4	10月30日(水)開催 タフな心の育て方「逆境体験を教訓化する」	3	27%
5	興味はない	0	0%
合計		11	



質問9 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】

- ・貴重な体験でした。脚の組み方、背筋を伸ばし体重をのせる、また、呼吸法など実際体験してみると、難しいことがわかりました。副住職のお話は、わかりやすく、穏やかな語り口で緊張がほぐれました。坐禅中雑念がわいたのですが、警策でバシッと叩いてもらうには勇気がいるなど、思いました。次回、参加できれば体験したいと思います。ありがとうございました。合掌
- ・いろいろと参加したいプログラムがあるのですが、仕事と家庭の事情等々、時間の制約を受けています。そのなかでも、座禅と活躍している方の講演会などは、時間の許す限り参加します。さて、座禅ですが、確か3回参加しました。たいへん気持ちが良いのです。こういう時間はなかなか取れませんので。個人的に気になっているのは、姿勢や手の置き方など「よいのかな？」と心配です。ご住職のことば（説明）だけでは、十分に理解できていないかもしれません。個別に見ていただき、姿勢などご指導いただけるとさらに良いのかなと思います。時間的に難しいですね！？
- ・仕事終わりにととてもリラックスでき良い時間を過ごすことができました。会社が移転するため、今後の座禅会に参加できず残念です。どうもありがとうございました。
- ・柴田文啓さんの法話が聴きたい。自宅で坐禅という思いはありますがなかなか実行できません。可能であれば年6回くらい開催してほしい。
- ・多忙な中、心身ともにリフレッシュができるようなプログラムの開催をこれからも期待しています。ありがとうございました。