

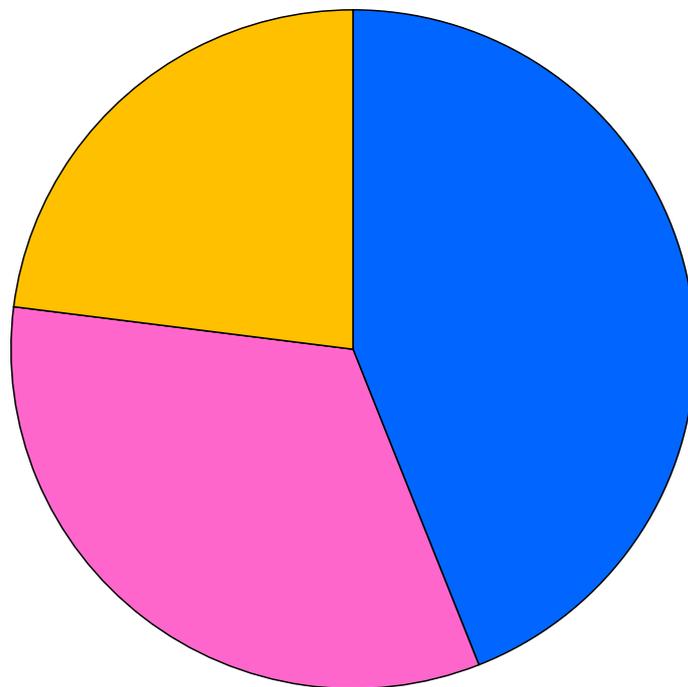
プログラム名 第八回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 第八回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

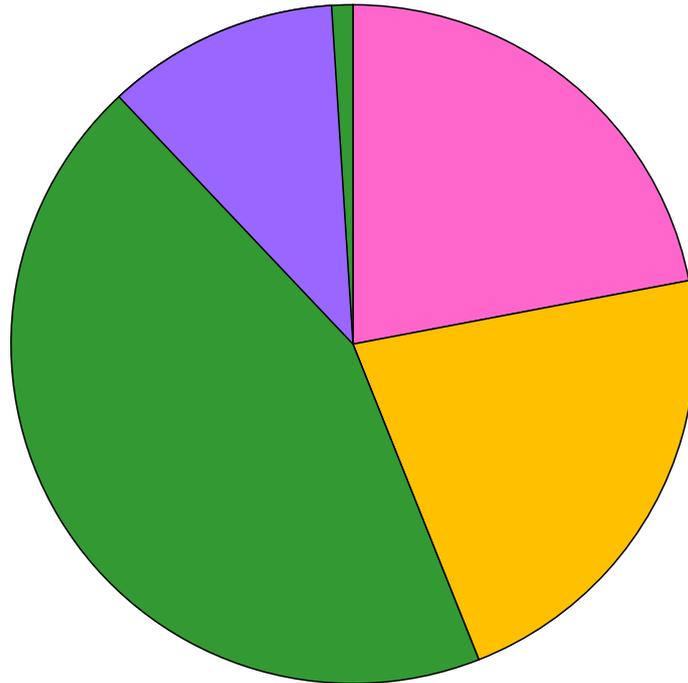
質問1 本プログラムに参加された動機を教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	4	44%
2	リフレッシュしたい	3	33%
3	禅を学びたい	2	22%
4	講師が魅力的	0	0%
5	その他	0	0%
合計		9	



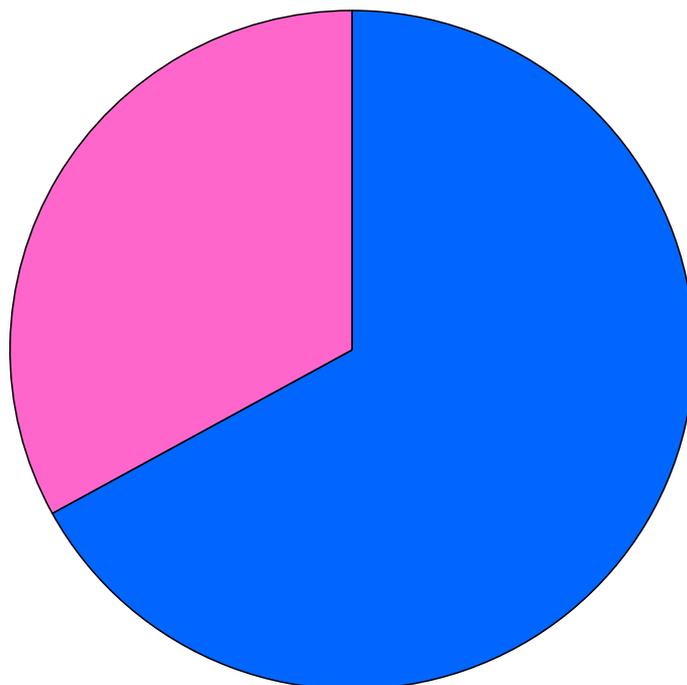
質問2 プログラムを通じて得られたもの、感じたものを教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	自分自身と向き合う機会を得られた	0	0%
2	心を調えることができた	2	22%
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	1	11%
合計		9	



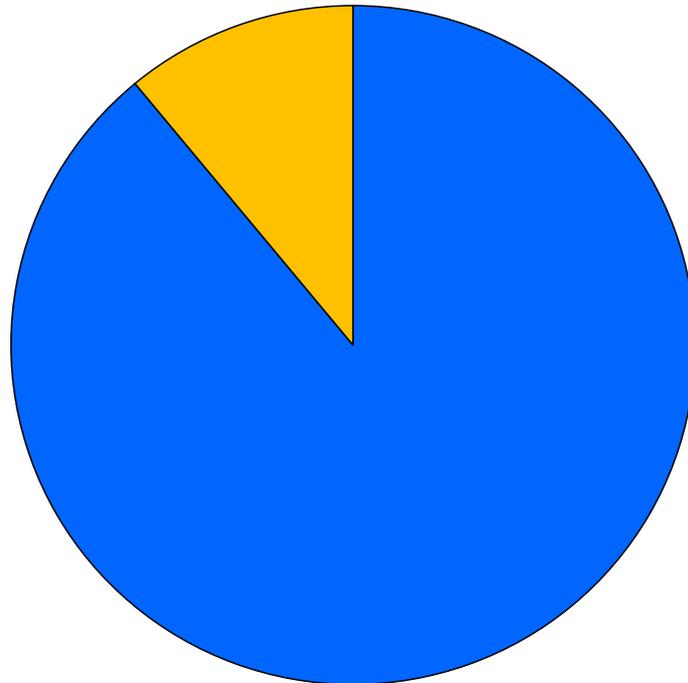
質問3 交流会はいかがでしたか。(択一式)

No	解答	人数	%
1	とても良い	6	67%
2	良い	3	33%
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4 2020年度も開催を予定しています。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	8	89%
2	わからない	0	0%
3	参加したくない	1	11%
合計		9	



質問5 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】

・普段、静かに呼吸を整えるなどという時間をもつことはないので、時々こうした時間を持ちたいと思っています。都合がつけば、次回も参加したいです。

・仕事で落ち込むことが続き、どうにかしてマインドリセットしたいと思っていた時に見つけたイベントでした。禅のこと、心のこと、坐禅のこと、短い時間でたくさんのことを学び、そして自分自身と向き合い、明日からも頑張ろうと思えるほど、とても良いイベントでした。次は親や同僚を誘って参加したいです！

・中山宗祐さんのお話しがとてもありがたかった。
警策を頂戴し雑念が消え集中して坐ることができました。
坐禅によって「活潑地（かっぱっぱち）」を習得したいと思います。

・座禅の魅力と必要性を実感することができました。早速、今日から、心を整えることを意識して、まずは、短い時間で呼吸を整えることを実践しています。講師の方も素晴らしく、懇親会で、様々な質問に快くご回答くださり、より、クリアになりました。とても素晴らしい機会に感謝いたしております。ありがとうございました。

・短い時間ながら坐禅を実践してみて、いかに普段自分の意識が集中できていないか、他のことに惑わされ、悩まされているかを知りました。日常的に、その状態に気づき、手放すことができるよう、日々の生活に短時間でも坐禅を取り入れることで心を調べていきます。

・久しぶりに坐禅をしました。あらためて自分に向き合う時間は大切だなと感じました。なかなか日常に流されてしまいましたが、習慣的に、1, 2分でも坐禅ができるようになりたいなと思います。中山さんのお話はいつもとても興味深く、納得できる、そして目からうろこが落ちるので、とてもありがたく思います。今回の収穫はなんといっても「かっぱっぱち」です！ありがとうございました。

・初めての体験をし、大変勉強になりました。
今、ここ、自分と向き合う事の大切さを改めて考えました。
また機会がございましたら是非参加できればと思っております。
宜しく願い申し上げます。

・気分が不安定な状態での仕事後参加で、思うような座禅ができなかった。結跏趺坐などの独特の足の組み方はやはりいまだできない。