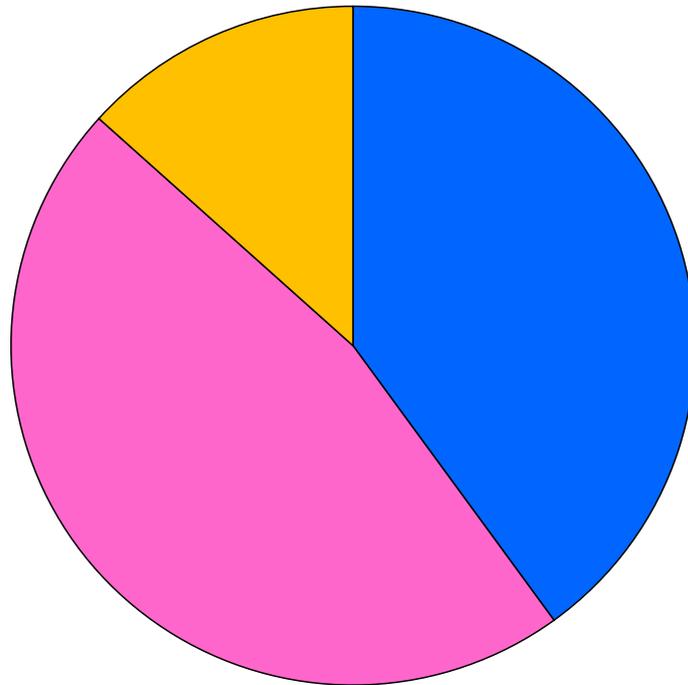


【オンライン】第九回霞が関坐禅会～自分自身と向き合ってみよう～

属性回答集計

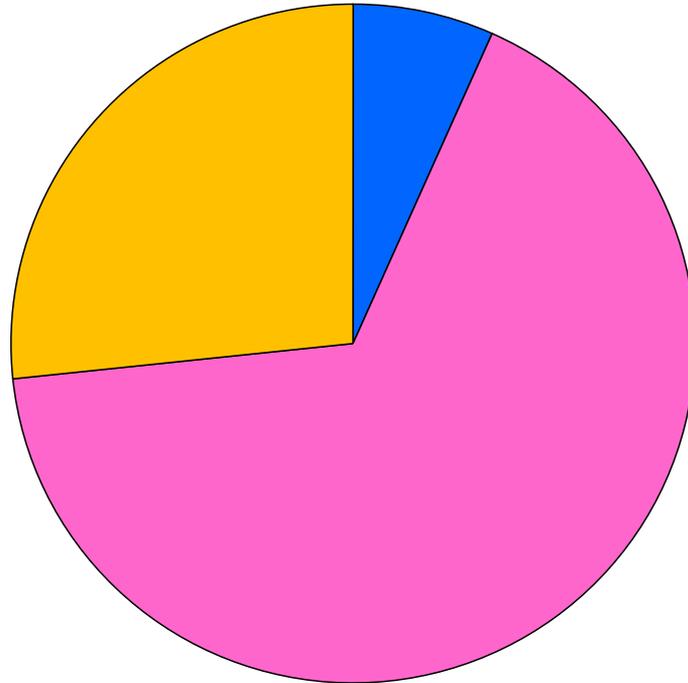
【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	6	40
2	女性	7	47
3	性別無回答	2	13
合計		15	



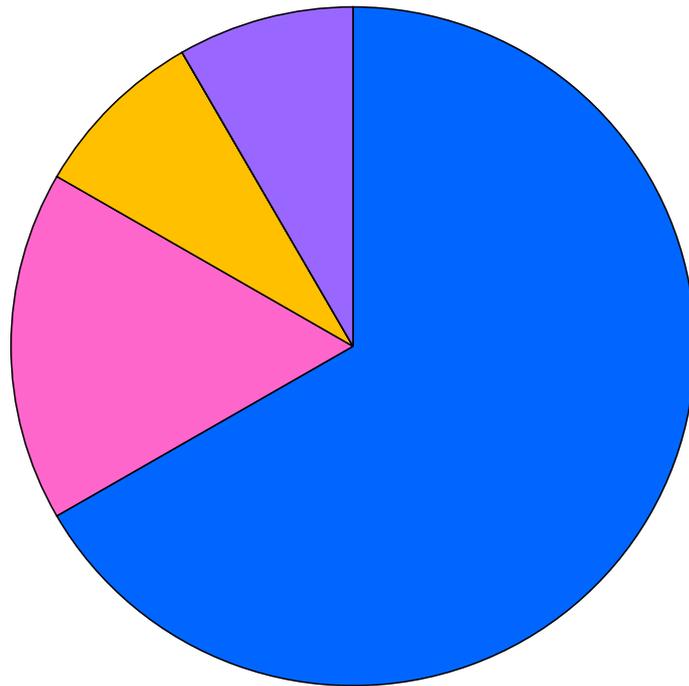
【属性】年代

No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	1	7
2	リーダー（35～59歳）	10	67
3	シニア（60歳～）	4	27
		合計	15



【属性】 ご参加の場所を教えてください。

No	回答	人数	%
1	自宅	8	67
2	職場	2	17
3	自宅・職場以外の屋内	1	8
4	屋外	0	0
5	その他	1	8
合計		12	

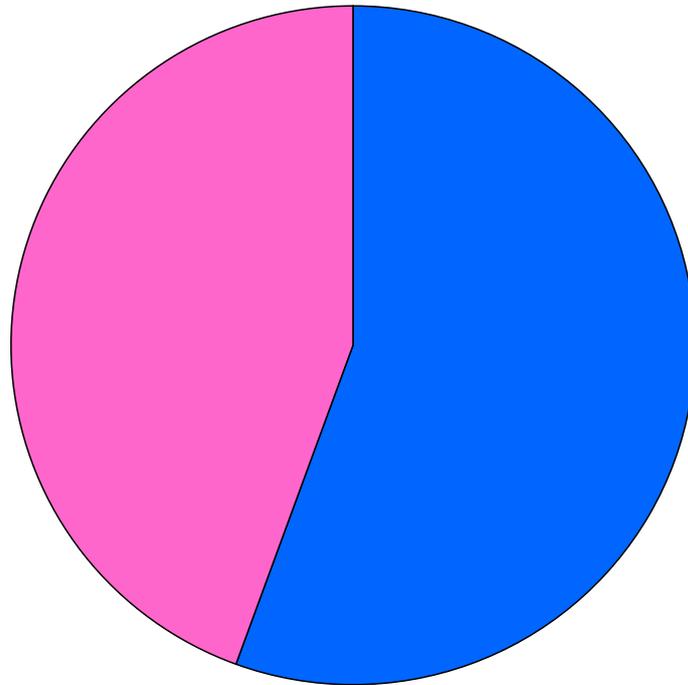


【オンライン】第九回霞が関坐禅会～自分自身と向き合ってみよう～

設問回答集計

【設問】 本日は、どちらの形式でご参加されますか。（択一式）

No	回答	人数	%
1	床に座る「坐禅」	5	56
2	椅子に座る「椅子坐禅」	4	44
	合計	9	



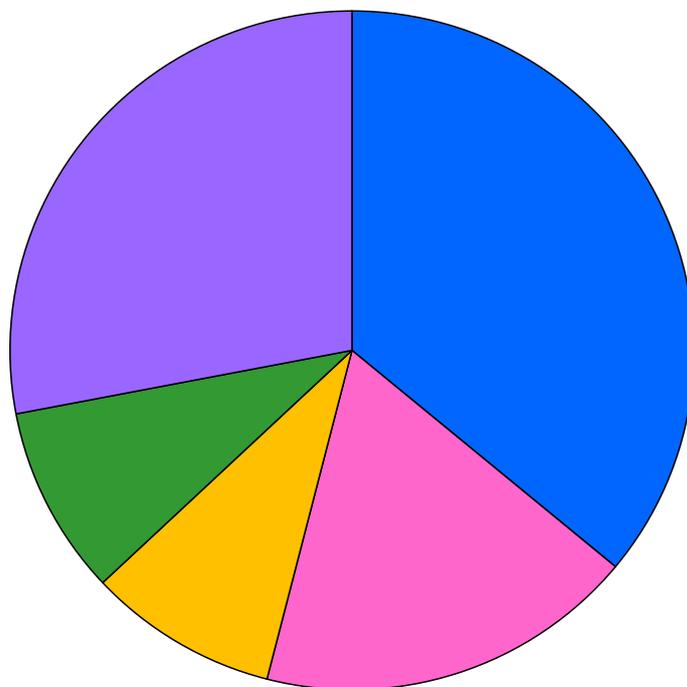
プログラム名 【オンライン】第九回 霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 【オンライン】第九回 霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

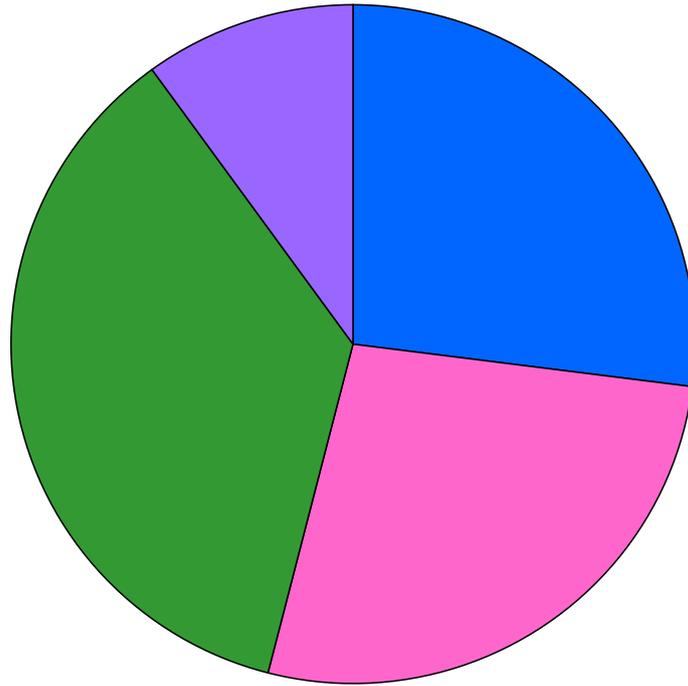
質問1 本プログラムに参加された動機を教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	4	36%
2	リフレッシュしたい	2	18%
3	禅を学びたい	1	9%
4	講師が魅力的	1	9%
5	その他	3	27%
合計		11	



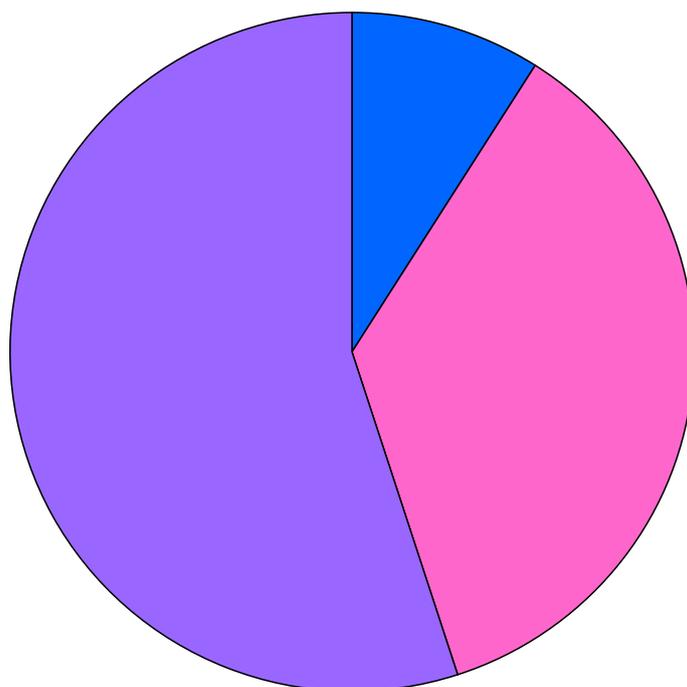
質問2 プログラムを通じて得られたもの、感じたものを教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	自分自身と向き合う機会を得られた	3	27%
2	心を調えることができた	3	27%
3	リフレッシュできた	0	0%
4	坐禅の魅力を知った	4	36%
5	その他	1	9%
合計		11	



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	1	9%
2	良い	4	36%
3	あまり良くない	0	0%
4	良くない	0	0%
5	交流会には参加していない	6	55%
合計		11	



【自由記述】

・家事があったので。

・悪くないけど、やっぱり対面の方が聞きやすいし、話し出すタイミングで相手とかぶっちゃったりするので・・・中山さんが話を振っていく感じだったけど、慣れてくれば参加者同士の会話に広がればいいですね。まあ時間も短いし、坐禅の時はほかの参加者の姿が見えないから一体感はないですねそういう意味では、皆で参加体験プログラムみたいなイベントは坐禅からMeetという選択肢もありかと思う。そうすれば参加者の顔も見えて少しは一体感が出て親近感も沸くかもしれませんね。

・講師の中山さんのざっくばらんなお話を伺えたので、楽しかったです。

・発泡酒も乾きものも無い交流会だったが、リアルな交流会よりも良かった。中山宗祐さんとの対話が有意義だった。

・自分がやってみたことのフィードバックをもらえたことと、他の人の感想や他の人へのフィードバックも聞いたことで、坐禅のことがより分かった。

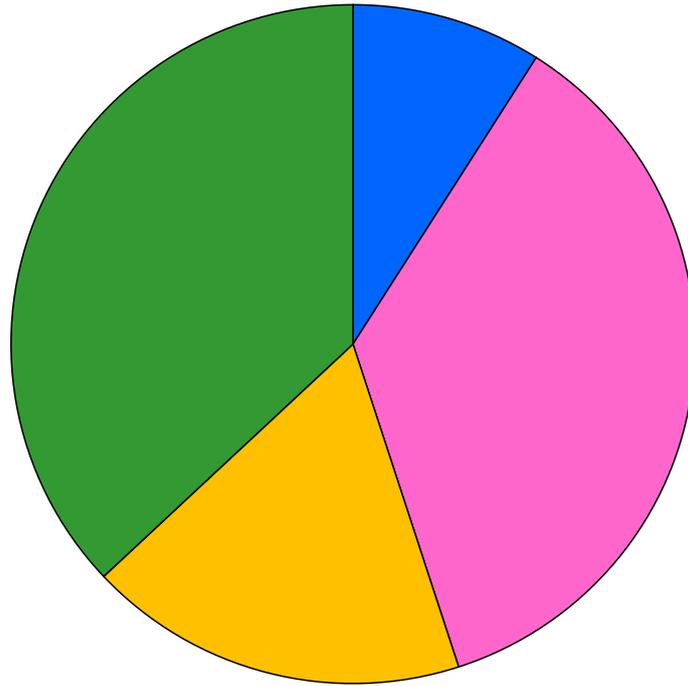
質問5 今回、ライブ配信での開催となりましたが、法話の聞きやすさ、坐禅の実践のしやすさなど、ご参加された印象をお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・映像も音声も問題ありませんでした。
- ・集中しやすかったので、大変良かったです。
- ・とても聞きやすかったです
- ・気楽でよい お坊さんが時間を気にしている（目線）のが気になった。
- ・NHKの体操の番組のように、椅子座禅の見本も欲しかった。
興味深くて、オンラインだと敷居が高くなくて参加しやすい。座禅中、つい画面の中山さんを見つめてしまいました。（次に同じような機会があったら、中山さんの目線の先に時計を置いておいた方がよいと思います）
- ・とても心地よい声だった
- ・ライブ配信での実施でしたが、お話も聞きやすく、特に支障ありませんでした。自分と向き合うことが重要なセミナーの場合は、他の方の目を気にしなくて済むオンラインの方が、実践しやすいと思いました。会場参加だといつも移動時間が確保できるかハラハラするのですが、オンラインなら対応の選択肢は多いので、より参加しやすいと思います。
- ・やはりお寺でそれっぽい雰囲気の中、パシッと肩をたたかれながらするのが良いかなオンラインは一言でいえば愛想がないですね。でもこれも時代か・・・(^_-)-☆
- ・家族がいる時間帯での実践となり（子供達）、また、途中で宅急便が来るなどの雑音が入ったりして、なかなか静かな環境で集中するのが難しかったです。もう少し事前に環境をできるだけ整えてから、参加すれば良かったです。法話や坐禅の仕方のお話に関しては、いつもオンデマンド動画で見ていた状態と同じでしたので、全く違和感なく心地よく聞けました。
- ・部屋を薄暗くし1.5m先にパソコン置き、中山宗祐さんの所作を見ながら坐った。リモートとは思えないリアルな感じで良かった。
- ・講師に正面からズームしたアングルがいいなと思った。あまり切り替えはいらないので。

質問6 今後、会場参加（霞が関ナレッジスクエア）とオンライン参加を選択できるとしたら、どちらで参加したいですか。（択一式）

No	解答	人数	%
1	会場参加	1	9%
2	オンライン参加	4	36%
3	どちらでも可	2	18%
4	状況次第	4	36%
5	その他	0	0%
合計		11	



質問7 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。また、よろしければお住まいの都道府県名と、参加場所が職場・自宅以外の方は具体的な場所を教えてください（例：神奈川県、ネットカフェ）。（自由記述）

【自由記述】

・千葉県船橋市、自宅 冒頭、仏教は自分自身と向き合うことで、何にとらわれているのか、何に拘っているのかを問い、苦しみを乗り越える方法が「禅定」と解説されました。具体的にはどのようにして苦しみを乗り越えてゆくのかお話を伺いたいと思いました。

・質問を入力・送信する時間を別に設けてほしい。3分でもいい。
話を聞いているときにはかけないし、坐禅してる時はもちろんできない。

・待機の時のBGMの音量にスピーカーを合わせていたが、始まったら音が急に小さくなった。私のPCはリロードするとメディアエラーとなって何故か視聴が出来なくなるのを忘れてリロードしてしまい、PC自体の再起動もしなくてはいけなくて、10分位視聴できなかった。（千葉県在住）

・オンラインセミナーだと、場合によってはPCカメラのonを求められ、全受講者の映像が共有されることもある為、少し緊張して構えておりました。受講者側の映像が共有されない形式であることが事前に分かっていたら、もっと有難かったです。

・メールを受信したパソコンと違う端末（iPad）で参加したため、ライブ配信から交流会への移行に少し手間取ってしまったのが反省です。ライブ配信の画面に、アンケートの隣の欄とかに、交流会というタブがあってそこにリンクが貼ってあればスムーズに行けるかなと感じました。あと、覚悟はしていましたが、この時間帯の参加は自分にはやはりハードルが高かったです。日中の家族がいない時間帯に、復習してみたいと思いました。坐禅の魅力は理解できました！ありがとうございました。（神奈川県）

・東京都自宅です。
撮るカメラは上からではなく、中山宗祐さんに正対したらなお良いと思った。

・椅子坐禅もできること、照明を落とせる環境だとなお良いこと、を事前の案内でアナウンスしておいてもらえると良かったです。