

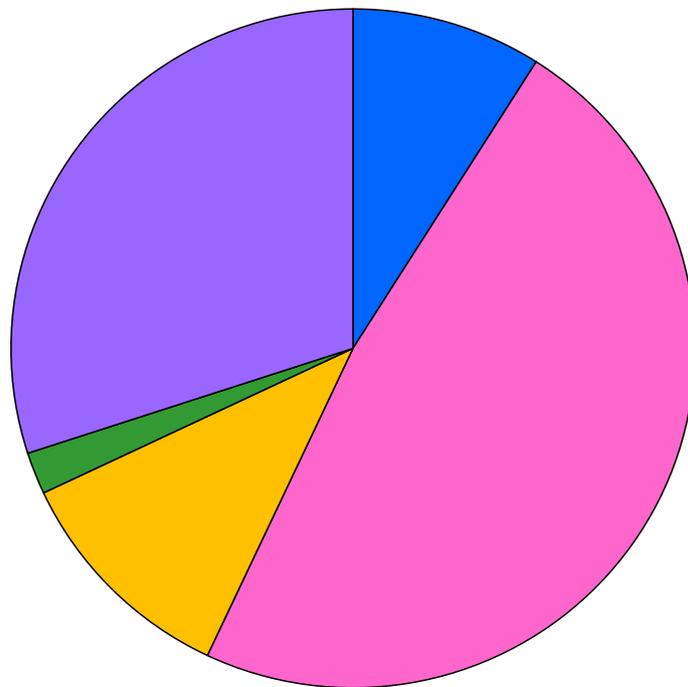
プログラム名 【オンライン】第十回 霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 【オンライン】第十回 霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

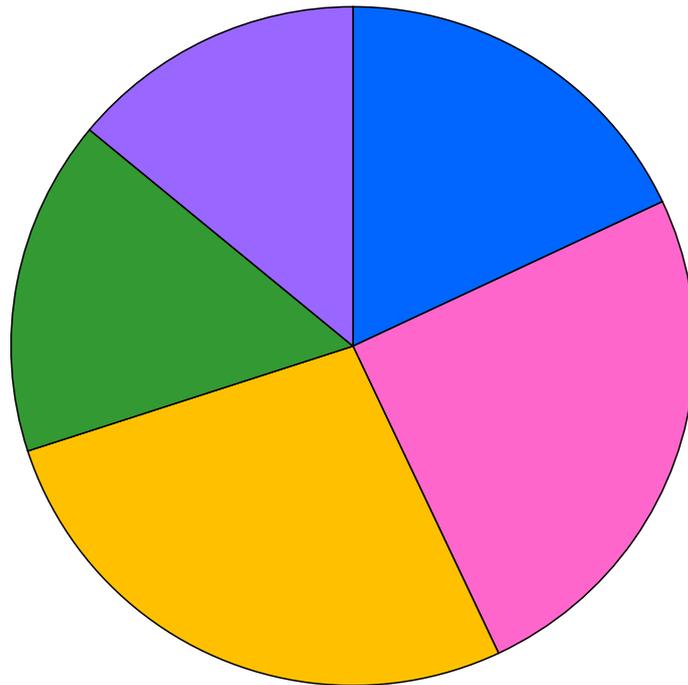
質問1 本プログラムに参加された動機を教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	4	9%
2	リフレッシュしたい	21	48%
3	禅を学びたい	5	11%
4	講師が魅力的	1	2%
5	その他	13	30%
合計		44	



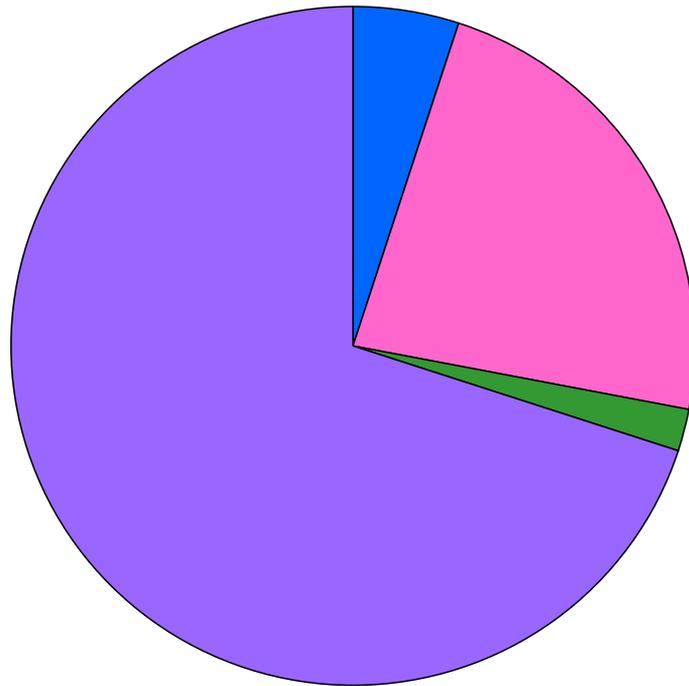
質問2 プログラムを通じて得られたもの、感じたものを教えてください。(択一式)

No	解答	人数	%
1	自分自身と向き合う機会を得られた	8	18%
2	心を調えることができた	11	25%
3	リフレッシュできた	12	27%
4	坐禅の魅力を知った	7	16%
5	その他	6	14%
合計		44	



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	2	5%
2	良い	10	23%
3	あまり良くない	0	0%
4	良くない	1	2%
5	交流会には参加していない	31	70%
合計		44	



【自由記述】

- ・用事の為、交流会に参加出来ず残念でした、
- ・時間の都合により交流会は不参加とさせていただきました。
- ・家事で急用ができてしまいました。次回はぜひ。
- ・会場と違って、オンラインだと参加しにくいです。イメージが出来ないです。講座の最後に交流会の案内をするとき、事前に参加申し込みしていなくても参加可能とアナウンスしてみてもはどうでしょうか。申し込み時は参加意欲がなくても、実際に講座を受けたら参加してみたくなるかもしれません。
- ・予定があり参加出来なかった
- ・体調が若干良い状態でないことと明日の出勤時間が早いため・・・
- ・申し訳ないのですが、都合が悪く参加できませんでした
- ・交流会は人と人が生身で向き合うものsだと思っているので。オンラインではそれができないので参加しませんでした。
- ・どのような質問にも真摯にざっくばらんに回答していただける中山さん、とても身近に感じられて良かったです。
- ・ワイプ（さくら）の設定なども検討したらどうでしょうか？
- ・在宅勤務の時間が多く、単調になりがちな生活にうるおいが生まれました。
- ・会社の研修で参加しました。
- ・出世が昇進になった背景を知ることができ、また個別質問にもお答えいただけて良かったです。
- ・中山様のお考えやお話をさらにうかがうことができてよかった。
- ・座禅会では聞けない話が聞けたから。ロダンの考える人と弥勒菩薩の違いや何もしない時間を作るなど考えさせられました。ということはロダン派になってしまうのかな？
- ・オンラインの交流会で個人的な質問にダイレクトに回答頂けるから。
- ・交流会には参加していない
- ・都合により。
- ・中山さんの人間力を感じた。心温まるお言葉に感謝、また次も参加したい。
- ・すみません、後半最後の時間が殆ど記憶がないです。
- ・「いま起きていることを素直に受け入れ、置かれた状態で最善を尽くす」そんな心境になりました。中山さまに感謝します。

- ・講師の方と直接対話ができるので、よいと思います。
- ・中山さんのお話がさらに聞いて癒されました。今までの交流会とは違い参加者同士の雑談はできませんが、新しい生活様式での交流会って悩ましいですね。
- ・ ・交流会に参加しましたがいろんな意見を確認でき有意義であった。
- ・ その後の予定があった。

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】

- ・法話も聞きやすく、坐禅時にステージの照明を落としていたので、坐禅に集中できました。
- ・調身、調息、調心が印象的でした。
- ・特に問題はなかった
- ・聞きやすかった
- ・講師の方のお話がとても聞きやすく、すんなり入ってきました。坐禅のやり方もわかりやすかったです。
- ・お話は聴きやすかったです。座禅も自室で周囲を気にせずできてよかったです。
- ・私はオンライン坐禅は好ましいです。もちろん教えていただいても見てもらっているわけではないので、正しくできているかは怪しいのですが、取っ掛かり・継続という観点ではとても良いと思います。
- ・オンラインでも十分自分を見つめ直す事が出来た。
- ・とても聞きやすかった。以前に寺に宿泊して座禅を経験したことがあります。座禅の合間に聞ける法話が楽しみで今回も参加しました。日常から離れ自分を見つめなおすことができる瞬間です、これが「出世」というものですか。
- ・自宅で参加できるので、人目を気にせず坐禅に取り組めて良かった。法話も聞きやすく、有意義なひと時だった。約10分の坐禅ということだったが、集中できたのか、あっという間だった。
- ・法話の聞きやすさは特に問題ないかと思われます。座禅に関しては住み慣れた家で行ったのでやり易かった。
- ・とても聞きやすかったです、自宅でリラックスした気持ちで座禅ができました
- ・家でも問題なく坐禅の実践ができました。
- ・座禅はもっと堅苦しいものかと思っていたが、そうではなく、心を無にする、穏やかにすもののように感じた。自分を知るところまでは簡単にはいかないように思うが、心を無にしてリスタートすることも自分にとっては良いことだと感じた。
- ・法話：座禅についてや座禅に関する言葉など、仏教の座禅のいろいろな意味などのお話をもう少し詳しく聞きたかった。
- ・法話が始まったところで「メディアエラー ネットワーク環境を確認の上リロードしてください」のメッセージが出て画面がフリーズし音声も来なくなりました。ネットワークは問題なかったですがフリーズしたままなのでPCを立ち上げなおして再接続しました（開始後40分のあたり光有線LAN 環境）が、法話は冒頭部分が聞けなかったので後半だけを聞いてもどんなお話なのか理解できませんでした。残念です。

- ・全般的に聞きやすく、カメラワークも見やすく、大変良かったです。
- ・勉強になりました。調息の練習を続けてみます。
- ・オンラインで参加でき、よかったと思います。ただ部屋は片付けないとならないですね。いろいろなものが見え、雑念が湧いてきます。座禅はそうした思いとの戦いでもあります。
- ・職場から、業務終了後参加しましたので 環境や服装はととのえることはできませんでしたが、余裕のある方は自宅などで、自分のリラックスできる環境を作ることができるのではないだろうかと思いました。
- ・ゆったり話してくださるので聞きやすかったです。
- ・PCにむかっての座禅でも意外と集中できた。
- ・KK”のコンテンツとしては何度か視聴したが、オンラインとはいうもののライブでの参加は初めてだったのでライブの良さが伝わった。
- ・「思い通りにならないことをあきらかにする」ことは大事なことだと感じました。
- ・初めて職場で受講しました。普段から仕事で使っている椅子で座禅したことは新鮮で、いい思い出となりました。
- ・法話の聞きやすさや坐禅の実践のしやすさについては、懇切丁寧に導いていただき分かり易かったです。
- ・オンラインでも問題ありませんね。
- ・対面の方がいいと思うが、オンラインは周りに人が居ないので、落ち着ける。こういう機会をいただきありがとうございます
- ・すみません。仕事の都合で今回は参加できませんでした。
- ・聞きやすさは、ライブでも問題ありませんでした。が、座禅はできても心を落ち着かせることは家では難しいと思いました。
- ・ゆっくりとした口調で、内容もよく理解できるお話でした。
- ・坐禅を組んだ後で電気を少し暗くするために立ち上がる、そんな不便さはありませんでしたが、自分の周りには誰もいないので集中できました。
- ・本当は直接の参加にしたところだが、コロナ禍でもあり仕方ないと思いました。
- ・特に違和感はありませんでした。
- ・聴きやすさや、坐禅のしやすさは問題なかったですが、夕食時だったため家の環境が騒がしかったためあまり集中できなかったです。
- ・今回は業務都合上、電車の中での視聴となってしまった。当然、集中できませんでした。「苦を諦める」深いですね。
- ・ライブだと好きな場所、ラフなスタイルで参加することができ、とてもいいと思います。今後コロナが収束したとしても、こういうセミナー等は現地参加、ライブ参加を選択できる形式を希望します。

・ ・ 特に意違和感を感じることなく受講できました。

質問6 全体を通してのご感想やご意見、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。（設問・質問等のDPP機能、ライブ配信の画質・音質など）（自由記述）

【自由記述】

- ・開催時間1時間という時間もちょうどいい。もう少しいろいろな法話を聞いてみたいと思いました。
- ・非常に心穏やかにできました。
- ・睡眠時間以外での静寂な時間を久々に感じられました
- ・股関節の硬さと筋力の無さで背中や腰回りが痛くなり、そちらに気を取られてしまったのが心残りです。また参加したいと思いました。
- ・座禅を初めて体験し、姿勢を保つところから難しかったです。また参加してみたいです。
- ・音量MAXにしても小さかった様に感じた。
- ・これからも「座禅会」参加したいと思います。ありがとうございました。
- ・現在のコロナ禍、このようなオンラインイベントは、心が休まり、とても良いと思います。もっと開催しても良いのではないのでしょうか。配信の画質・音質ともに問題なく、最後まで視聴できました。
- ・できれば会場で参加できればと思われました。
- ・音質、画質もとても良かったです、部屋を暗くして座禅をしたので、鐘の音、拍子木の音が静かのところに聞こえてライブ感がありました
- ・「ありのままを受け入れる」「本当の自分を見つける」という言葉が最近忘れていた、大事なことだと気づきました。
- ・もう少し法話の時間が長くても良いかと思うが、今日位の長さで、繰り返し座禅を行うことも有益かなとも思う。
- ・沈黙の時間の過ごし方が今一分からなかった。
- ・座禅の時間が短すぎたような気がします。座禅が始まりようやく心が落ち着き足を組んだ違和感もなくなり、体全体が温かく感じはじめたところで終了になり、もう少し続けたいと感じました。音声は6分の1秒ぐらい音声は先行して拍子木や鐘の当たる前に音が聞こえていてとても違和感がありました。音を遅らせることはできないのでしょうか。お願いします。
- ・特に改善点は思いつきません。交流会でのチャットづかいが皆さんこなれていて、大変良かったと思います。
- ・継続的に自習できるように、目標・到達点（いくつかの段階）が示されればよいのかも感じております。
- ・イヤフォンをしていましたが、発言がなくなると少しだけのノイズが聞こえるので

座禅中にすこしきになり PCのスピーカーに変えました。

・1回目の座禅のあとに、2回目の坐禅を深められるようなお話を伺える構成も良かったです。

・コロナの新規感染者が2000人を超えたという恐ろしい日にこころ康まるひと時を送れたことは幸せでした。

・フレッシュな空気を部屋に入れるため窓を開けていたら坐禅の説明のところどころが聞こえず、途中で窓を閉めました。坐禅に入る前にポイントだけPPTなどでまとめたものを表示してもらえると良かったです。

・途中、数秒間フリーズすることが3～4回ありました。

・パソコンでWi-Fiの比較的安定したインターネット環境下で視聴しましたが、講師のお話の最初と最後の約5分間ほどがフリーズしてしまったため復旧に手古摺りました！ブラウザの再読み込みをしましたが、その都度「Live Now」アイコンをクリックしないと視聴できなかつたりしたため、集中力が途切れてしまいました。その間、視聴できなかったことで多分設問1の椅子坐禅か座布団で行うかの問いに対する入力もできませんでした。また、最後にアンケートに答えようとしたのですが、別の小さなブラウザが立ち上がったものの白い画面のままずっと表示されず入力せずに終わってしまいました。利用環境によるところ大なのかもしれませんが、とても残念な結果でした。

・中山さんがお話しになる時の、目線とカメラのズレが気になりました。

・欠席してもあとからオンデマンドで見られるのでよいです。ただ、オンデマンドの公開までかなり日数が開くので、もっと早く見られるといいなあと思います。この講座に限らず、料金を払って参加した人だけ限定ですぐにみられると、復習が早くできることで身につけやすいし、ほんの少し優待感があるので嬉しいです。

今回の私のように、欠席してしまった場合はなおさらです。いろいろな制約があるのかと思いますが、有料の方向けの速報的な動画と、無料の方向けの動画とで、公開タイミング。内容を変えてもらうと有料で参加してよかった、と思えます。よろしく願い申し上げます。

・ライブ配信のシステムとしては、全く問題ないように思います。ただし、「座禅を行うことで心を無にする」のは会場でないとなりに難しく感じました。

・もう少し早い時間を設定頂けると幸いです。

・禅問答について興味が湧きました。これは僧侶でないとできないことなのでしょうか？素人でもできるのであれば、「禅問答道場」なんてやれないかな？と思いました。

・オンラインは説法を長くした方がいいのかなと思いました。

・オンラインでの開催となると、19時開始では間に合わない方が多いのではないかと思います。

・画質音質ともに問題はなかった。DPPは自分の意見がリアルタイムで繁殖されるので参加意識が芽生えていいと思う。

・こういう機会がないと、なかなか座禅に触れることがないので良かったです。自身の心を整える方法のひとつに加えたいと思います。

・特にありません

質問7 オンラインプログラムの開始時間について、ご都合の良い時間帯を教えてください。（複数選択可）

No	解答	人数	%
1	朝（9：00まで）	5	8%
2	午前（9：00～12：00）	1	2%
3	昼休み（12：00～13：00）	8	13%
4	午後（13：00～16：00）	5	8%
5	夕刻（16：00～18：00）	6	10%
6	夜（18：00～19：00）	12	19%
7	夜（19：00～20：00）	19	31%
8	夜（20：00以降）	6	10%
合計		62	

