

プログラム名 【オンライン】 第十一回 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】 第十一回 霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

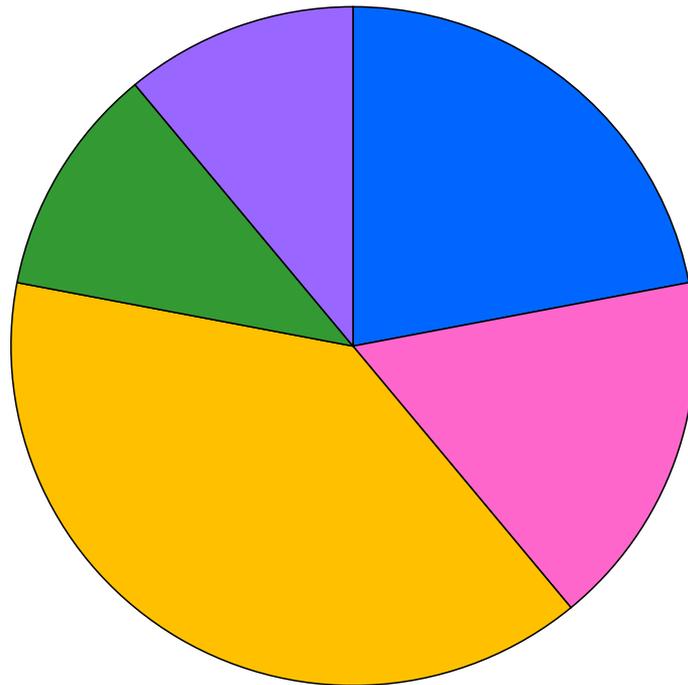
質問1 本プログラムに参加された動機を教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	1	6%
2	リフレッシュしたい	11	61%
3	禅を学びたい	3	17%
4	講師が魅力的	1	6%
5	その他	2	11%
合計		18	



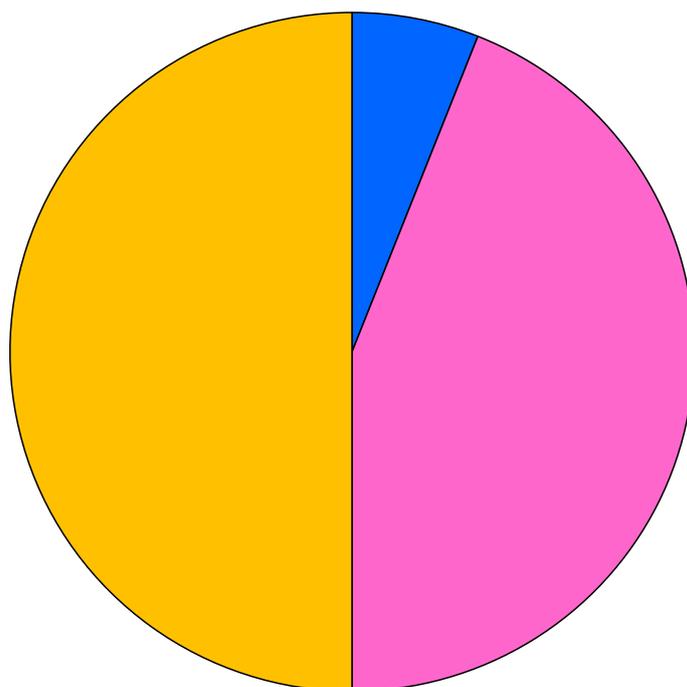
質問2 プログラムを通じて得られたもの、感じたものを教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	自分自身と向き合う機会を得られた	4	22%
2	心を調えることができた	3	17%
3	リフレッシュできた	7	39%
4	坐禅の魅力を知った	2	11%
5	その他	2	11%
合計		18	



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	6%
2	良い	8	44%
3	どちらでもない	9	50%
4	あまり良くない	0	0%
5	良くない	0	0%
合計		18	



【自由記述】

- ・ 禅とヨガの話 よかったです。驚きとしては今日が一番でした。
- ・ 特に聞きたいことを思いつきませんでした。
- ・ 法話や坐禅の時には聞けない話が聞けてよかった。
- ・ 住職とゆっくり話せた
- ・ なんでも答えてくださる中山さんが素晴らしいので！
- ・ 中山さんとお話しできたのは良かったけど、「交流会」とはちょっと言えないと思います。
- ・ 「苦」「悪魔」「煩惱」「鬼」といった言葉について、仏教の言葉で解説していただきありがたかった。
- ・ ビデオ 黒画面が多かったですね、私も最初システム側でビデオを切ったので起動できませんという表示が出ていましたが・・・
もう一人二人質問があってもいいのではないのでしょうか
- ・ 積極的に質問してくれる人がいる場合、今日なんかはよかったと思います
- ・ 説話をさらに掘り下げていただいたりしたので、参加して良かったと思いました。
- ・ 大人数での交流会は難しい部分もあると感じた。
- ・ Web会議の交流会だとどうしてもかしくまってしまう話ずらいと感じます。
(運営の問題ではなくシステムそのもの話しなので仕方ないです。)
- ・ 私用でバタバタしていてカメラONを時々しかできませんでした、不特定多数の人がいると思うのでカメラONをするのをちょっとためらいます
- ・ 座禅会は交流を目的に参加していないので、質問コーナーだけでよいと思った。
- ・ 自宅から参加しましたが、自分の部屋はないのでリビングです。テレビの音は聞こえるし、ふろ上がりでうろうろしている子もいてカメラをON、音声ONにはできません。チャットだけでいろいろおしゃべりできたらいいなーと思いました。
- ・ 時間が遅くなり、その後のことすべてが遅れ、翌日まで影響を及ぼすので、全体的に開始時間を早くしてほしいです。また、仕事終わりの上に坐禅してから交流して、となると疲れて、最終的にぼんやりしていただけでした。交流会という名称よりも素直に質問コーナーという名称にした方がいいと思います。結局は1-N（講演者-参加者たち）の関係にしかならず、参加者同士は交流できません。リアルの交流会のようなものを想像していましたので、どういう仕組みなのかと思って期待したのですが、ただの質問コーナーでびっくりしました。おぼうさまの声がよい声です。
- ・ 座禅とヨガの起源が同じであるというお話には目からうろこが落ちました。
- ・ 中山様へ直接禅について質問できることが良いと思われる。

質問5 今回、Zoomミーティング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】

- ・コロナがおさまったさいには、直接お話をきくことができたらと思います。zoomではやはり、お話に集中できない部分がありました。
- ・いずれ参加者にミュートを強制するのであれば、前半はウェビナーによる開催にしてもよいのではないのでしょうか。
- ・事務局や出演者のZOOM映像の切換えや途中入退出者のマイクミュート、ビデオOFFの徹底など難しいと思うが、内容的には充実していた。
- ・会場の雰囲気は以前より良くなった。
- ・最初の法話が音声聞き取りにくく、残念でした。坐禅の時間があっという間で、残念でした。最低でも10分くらいは座ってみたいです。そのくらいの長い時間を1人で座る自信はないけれど、中山さんや皆さんと一緒に座れる気がするのです。
- ・いろいろと不具合があって残念でしたが、うまく仕切れれば、より身近に感じることが出来ると思います。ライブ配信の時は、距離感がやはり遠い感じがしていました。
- ・音を立てた人に画像が変わってしまうのは、成業できるのでは？と思う。Zoomを使いこなしてほしい。
- ・お話は聞きやすかったです むしろzoomでよかったかもしれません。
- ・前は会社で明るい環境でやってみてイマイチでしたが、今日は家の台所を暗くしてやってみたら結構よかったです。すぐに調べてみたら家からそう遠くないところで坐禅会やってるようなので、日曜日天気が良ければ行ってきます。ちなみに檜原村玉傳寺（臨濟宗）山奥の小さな寺で、枯山水の庭園がステキな寺です <https://www.syu-un.jp/> 調身・調息・調心 いい響きです！！！！
- ・自分のパソコンがなぜかZoomアプリからだアクセスできなかったの、慣れないシステムだとトラブルもあるのかな、と思いました。ただ、いつものだと講師の方がちょっと遠いなと思うことがちらほらあったので、Zoomミーティングでの開催は良いと思いました。
- ・今回、トラブルありましたが参加者的にはこういうこともあるかなといった印象なのでこれからもお願いします。
- ・参加者の画面が都度表示されてしまっていました。座禅はウェビナーで行った方が良かったのではないのでしょうか。
- ・自宅の部屋で受講しました、落ち着いた気持ち、リラックスした服装でできるのは良いと思います
- ・前回のKK2サイト内で行った方が見やすかった。ミュートにしていない人や途中参加の人の画面で何回も切り替わってしまったので気になった。

・今回は会場がいつもと違っていたので比較するのは難しいですが、ライブ配信の方が音がきれいだと思います。

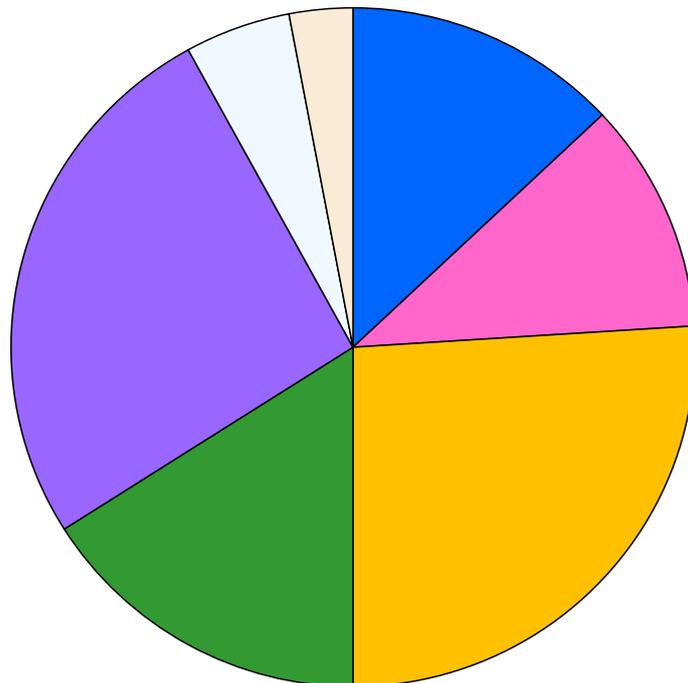
・会場の音声が悪くて会場での法話は聞きにくかったです。
PCに移動してからは聞きやすかったです。 坐禅のやりやすさはどこでも同じです。

・ホワイトボードを使用した法話は聞きやすかったですし、座禅の実践も問題なかったです。

・今回は機材トラブルなどがあったので全体的に聞き取りづらかった。

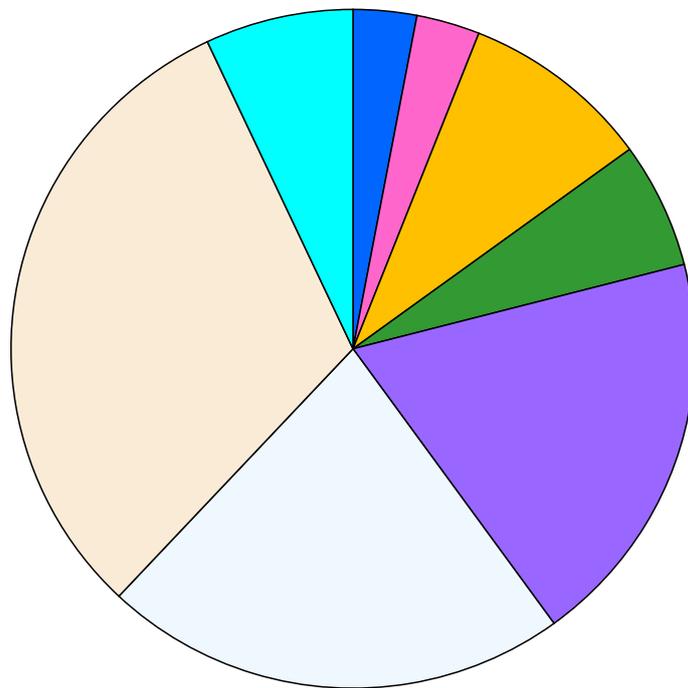
質問6 オンラインプログラムについて、ご都合の良い曜日を教えてください。（複数選択可）

No	解答	人数	%
1	月曜日	5	13%
2	火曜日	4	11%
3	水曜日	10	26%
4	木曜日	6	16%
5	金曜日	10	26%
6	土曜日	2	5%
7	日曜日	1	3%
合計		38	



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）	1	3%
2	午前（9：00～12：00）	1	3%
3	昼休み（12：00～13：00）	3	9%
4	午後（13：00～16：00）	2	6%
5	夕刻（16：00～18：00）	6	19%
6	夜（18：00～19：00）	7	22%
7	夜（19：00～20：00）	10	31%
8	夜（20：00以降）	2	6%
合計		32	



質問8 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。（質問等のDPP機能、Zoomミーティングの画質・音質など）（自由記述）

【自由記述】

- ・zoomミーティングの利用に関しましては改善の余地があると感じられました。坐禅会はとてもよい機会だと思います。坐禅は日常とは違う落ち着く時間ですね。
- ・今度は別な法話も聞いてみたい。 また、歩行禅にも挑戦してみたい。
- ・柴田文啓住職の近況はいかがでしょう。オンラインなのでたまには京都からもできるのではとか。円光寺からのオンラインも是非お願いします。
- ・スマホで参加しましたが、なんとかZoom画面を見失うことなく、DPPにも参加出来ました。少し操作感に慣れることが必要ですが、私の場合、iPhoneですが、左上に出る黄緑色の小さいタイムコード？を押すと、いつでもZoomに戻って来られました。ご参考までに！
- ・歩行禅は私もやってみたいです。 セミナーは休前日が良いです。
- ・平均寿命が一番長い職業が僧侶と聞いています。その理由を教えてください。坐禅に取り組むと長生きできる、というのは素晴らしいインセンティブだと思う。本日はありがとうございました。
- ・予め基礎くらいは知っておきたいので、情報をいただけると幸いです。
- ・始めは音割れ・画面不調が気になったが、再起動後はOK
住職が金を鳴らす音、1回目は聞こえるけど2回目3回目は 聞こえない
Zoomでカットしちゃうのかしら？
- ・案内メールのURLからアクセスしても、アプリを別に立ち上げてIDやパスワードを手打ち・コピペをしても、パスワードが違いますといった表示が出て、アプリからの参加ができなかったです。事務局の方や会社のシステム担当にいろいろ聞き、ブラウザからの参加でやっとアクセスできました。その節はお世話になりありがとうございました。
ただ、自分のパソコンの問題だと思うので、Zoomでの開催自体は良かったと思います。
- ・今回PCのみでの参加になりましたが、画面が小さいので次回よりDPPはスマホでやろうと思いました。
- ・坐禅等、自分でアクションを起こすものの場合、Web会議形式だと他の人に見られることがないので恥ずかしくなくて良いと思いました。
- ・セミナー自体は、受講者が画面参加できないようにした方が良い気がします
- ・会場の音声がよくなかったです。
映像トラブルには落ち着いてよく対応できました！ ぼんやりしていていつものライブ配信かと思ってKK2サイトに行ってしまいました。LiveNowになるのを待っていたら出遅れました。デジタルプレゼンテーションプラットフォームもつなぎ遅れました。
映像と音声のずれはありましたが、気になるほどではありません。 全体的に、画質、音声は通常のライブ配信の方がよく、聞くだけ・見るだけであれば通常のライブ配信の

方がよく思いました。

・前回、初めて参加させてもらいましたが職場での椅子座禅でした。新鮮ではありましたが違和感もあり、今回は自宅で座っての座禅ということでの参加でした。いろいろとトラブルもありましたが、私個人としては前回と違った座禅ということで勉強になりました。

・音量調整などがうまく調整できていなかったと思われるので次回開催時に修正いただけたら良いと思われる。