

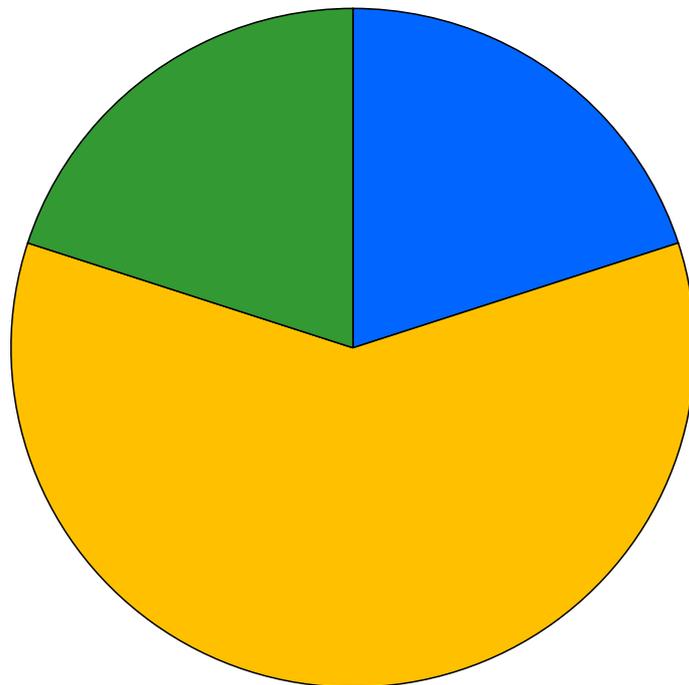
プログラム名 第十二回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 第十二回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

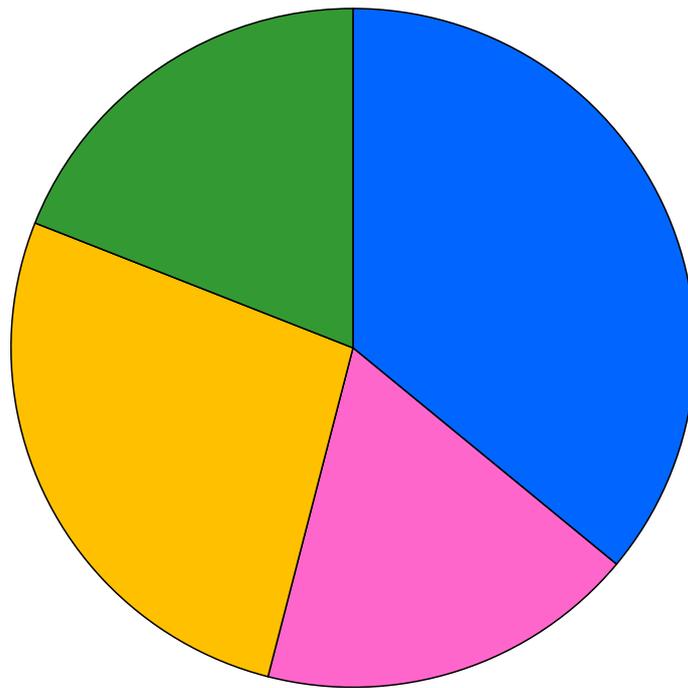
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1  
1段階でお答えください（10＝必ず勧める ～ 0＝勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10＝必ず勧める	1	20%
2	9	0	0%
3	8	3	60%
4	7	1	20%
5	6	0	0%
6	5＝どちらでもない	0	0%
7	4	0	0%
8	3	0	0%
9	2	0	0%
10	1	0	0%
11	0＝勧めない	0	0%
合計		5	



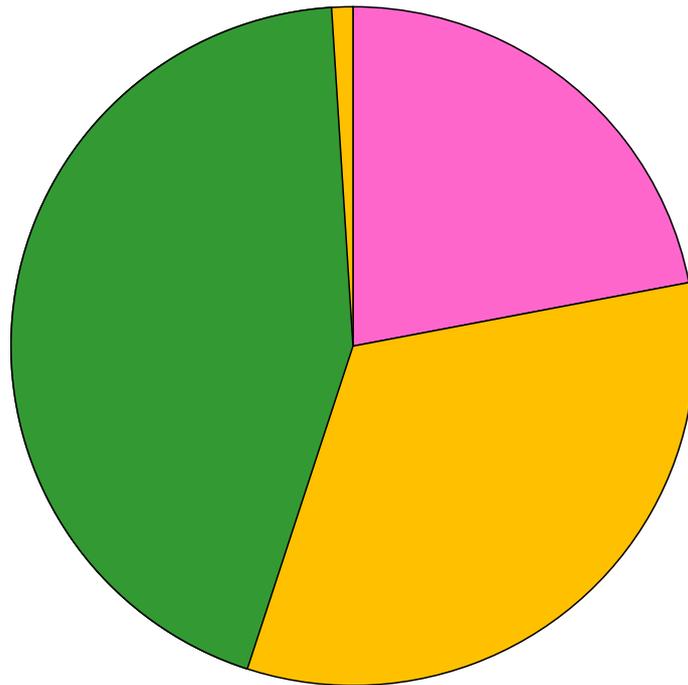
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

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	3	27%
4	講師が魅力的	2	18%
5	その他	0	0%
合計		11	



質問3 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。（複数選択式）

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	3	33%
4	坐禅の魅力を知った	4	44%
5	その他	0	0%
合計		9	



質問4 全体を通してのご感想やご意見、今後の開催に向けてのご要望等ございましたら、ぜひお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・柴田文啓さんと並木住職の法話を頂戴し誠にありがとうございます。姿勢を正すことの効用を再認識しました。今後の生活で活かします。  
手を挙げて質問は難しいのでマイク回して全参加者に発言してもらいたかった。
- ・ご住職から頂いた説法は、興味深くとても面白い内容でした。もう少し時間があると良かったと思います。また、座禅には以前より興味がありましたので、今後のきっかけになり、大変良かったと思っています。ありがとうございました。
- ・坐禅の入門として、きっかけになる良い機会でした。
- ・R2年に参加させていただいた時が人生で初座禅、R4年に京都妙心寺で体験座禅、R5年今回3回目の座禅になりました。落ち着いた場所と時間を確保する事がなかなか出来ずの日常が過ぎてしまっていますので、たいへん有意義な機会に説法を聞き静まった中での鈴の音、空気感が「あ、この感じ！」と気付いたような思い出したような感覚でした。妙心寺を存じ上げずに初座禅から京都、今回に繋がった事にご縁を感じ大変嬉しく感慨深い機会になりました。金龍寺さんへもぜひ伺い座禅をする機会を重ねていきたいと「主」をみつけたような気持ちになり、これから少しずつ学んで行きたいと感じる大変貴重な時間をありがとうございました。
- ・1回で座禅の価値を知ることはできないし、そもそも座禅を理解すること自体そう簡単なことではないと想像していた。結果的にはそれを強く認識することができた。単なる体験に過ぎなかったとは言え、奥の深さを再認識して理解を深めたい気持ちになったのは大きな収穫である。