

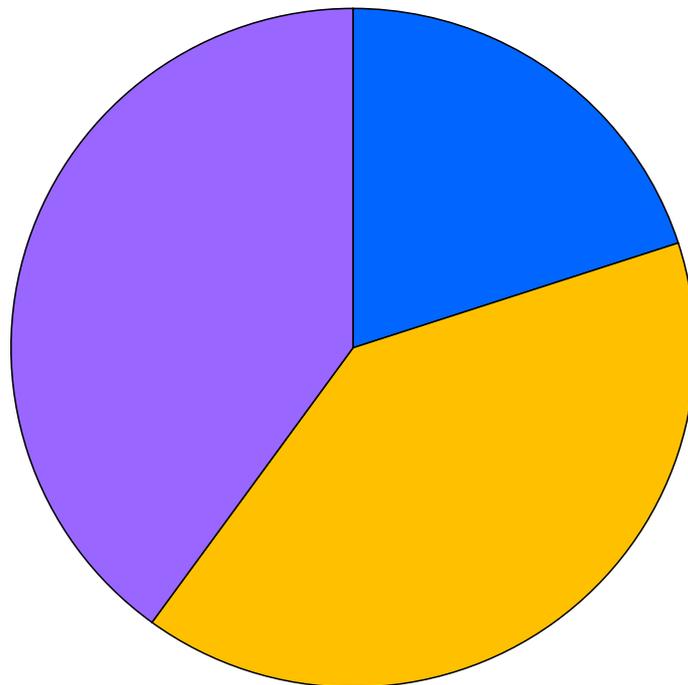
プログラム名 第十三回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 第十三回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

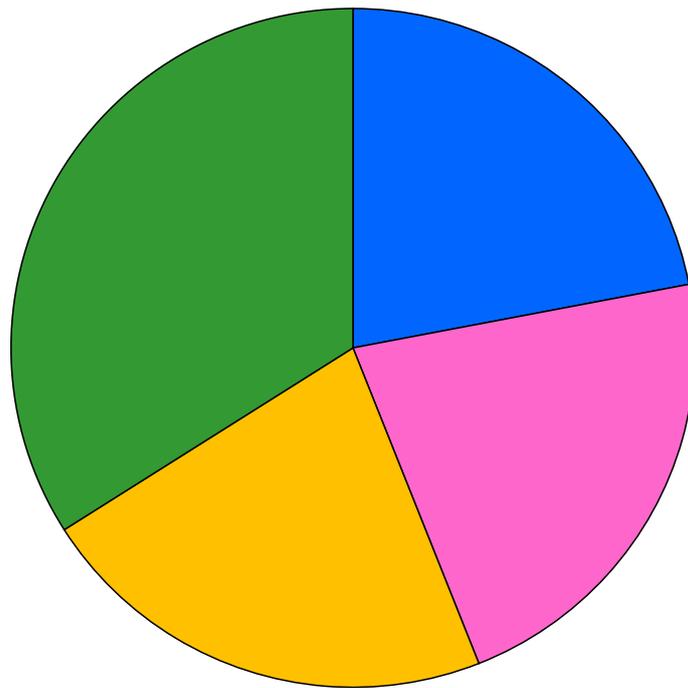
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1
1段階でお答えください（10＝必ず勧める ～ 0＝勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10＝必ず勧める	1	20%
2	9	0	0%
3	8	2	40%
4	7	0	0%
5	6	2	40%
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	



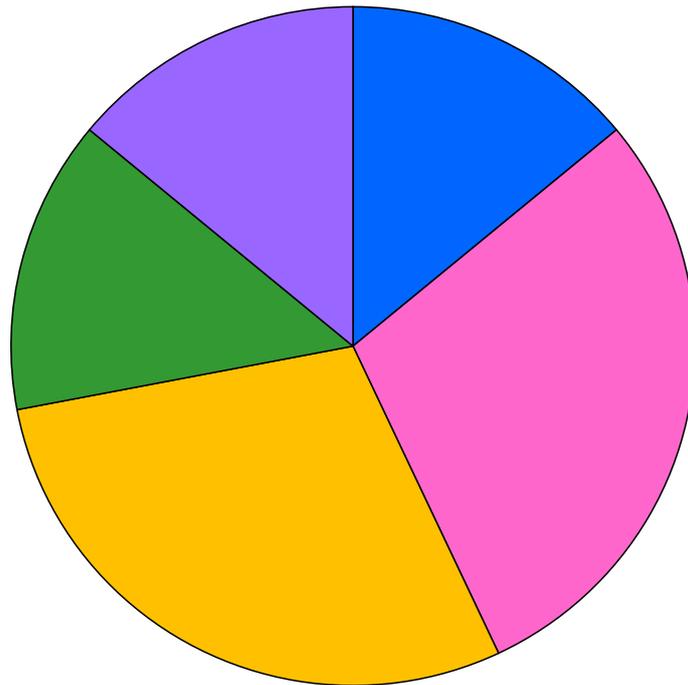
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

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



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	1	14%
2	心を調えることができた	2	29%
3	リフレッシュできた	2	29%
4	坐禅の魅力を知った	1	14%
5	その他	1	14%
合計		7	



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】

- ・ 並木住職の煩惱のお話し、柴田住職のB29による空襲と犠牲になった母子のお話しを聴き、ハッとしました。仏教文化や坐禅で自分と向き合うことの意義を改めて強く感じました。貴重な機会をありがとうございました。
- ・ 15分の2回目途中で腰・膝が痛くなった 座禅中の呼吸がうまくできなかった
- ・ 在職中に、こちらのような職場の近くに坐禅をする場所があったらと、羨ましく思いました。今の若い方達が仕事の合間に、一刻、自分の時間を持てる事を、一層のPRを（ ）。
- ・ 人生で2度目の座禅体験でした。 自分に向き合うを実感する脳を使わないで自分を意識する体験が出来たと思います。機会を重ねると良いかと思えます。