

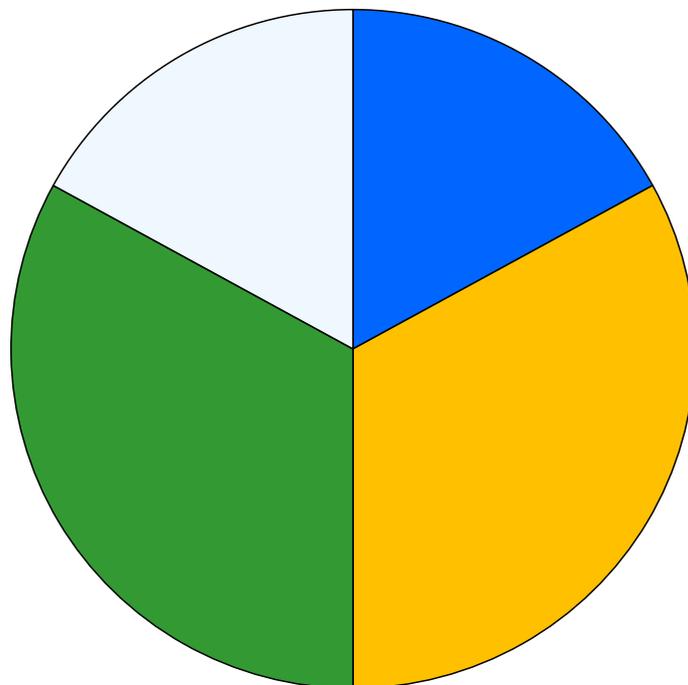
プログラム名 「手放した後に何が残る?・・・禅とは気づき」 第十五回  
霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 「手放した後に何が残る?・・・禅とは気づき」 第十五回  
霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

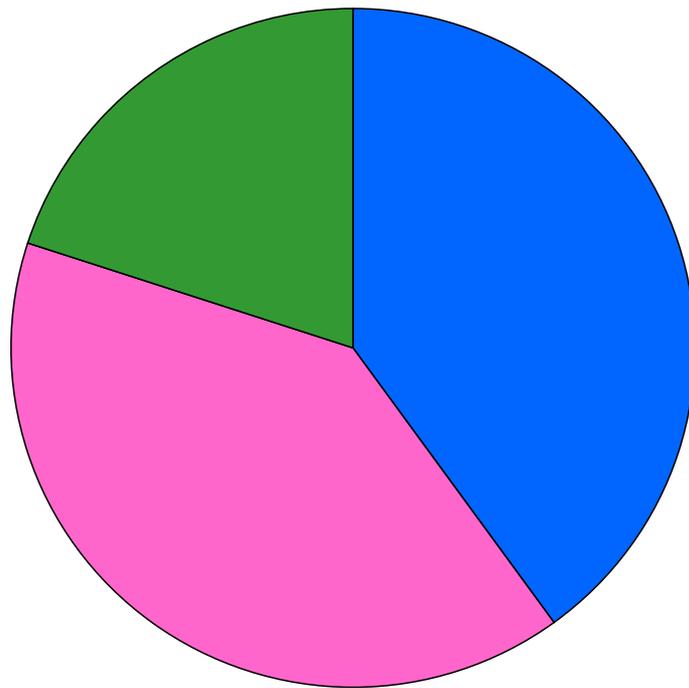
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1  
1段階でお答えください (10=必ず勧める ～ 0=勧めない) (択一式)

No	解答	人数	%
1	10=必ず勧める	1	17%
2	9	0	0%
3	8	2	33%
4	7	2	33%
5	6	0	0%
6	5=どちらでもない	1	17%
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		6	



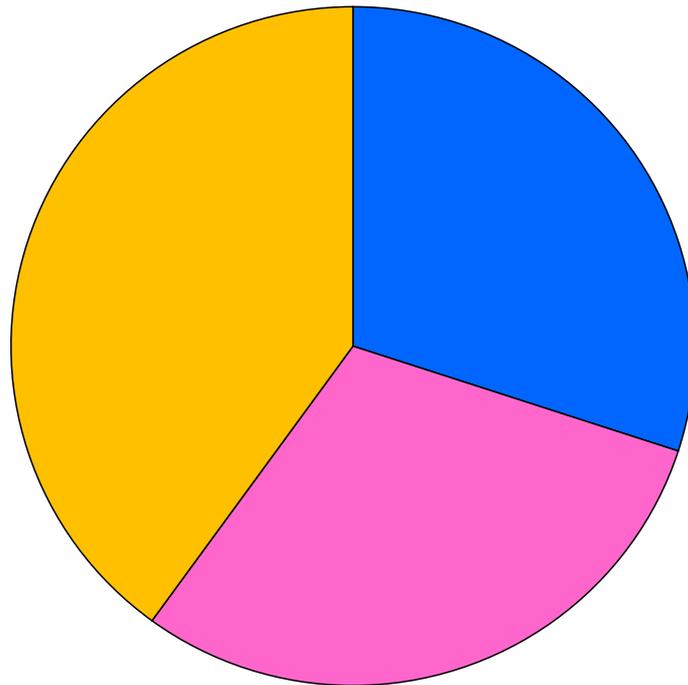
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	4	40%
2	リフレッシュしたい	4	40%
3	禅を学びたい	0	0%
4	講師が魅力的	2	20%
5	その他	0	0%
合計		10	



質問3 プログラムを通じて得られたもの、感じたことを教えてください。（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	3	30%
2	心を調えることができた	3	30%
3	リフレッシュできた	4	40%
4	坐禅の魅力を知った	0	0%
5	その他	0	0%
合計		10	



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】

- ・咳が酷く、ご迷惑かけるなら外にでようと入り口の席に坐ったが、坐禅中は咳が出なかった。坐禅に集中できたのかな？
- ・もう少し長い時間の坐禅コースを作って欲しい。
- ・本日も自分と向き合う時間を頂き、ありがとうございました。講師の太田先生、今日欠席された柴田先生ともに親近感の湧く人間らしいお人柄と、トークいつも楽しませて頂いております！日々忙しく心が擦り減る時もありますが、自分の中心にエネルギーを集め、気力体力温存させることはとても大切なことだと改めて感じました。2回目の瞑想では少し感覚が掴めたお陰で、疲労した脳がスッキリです！この感覚を意識しながら日々に取り入れられたらと思います。本日はありがとうございました。
- ・なかなか座禅できる機会を見つけるのが難しかったのですが、場所時間共にアクセスが容易な設定で大変ありがたく思っております。ありがとうございました。
- ・誰にも邪魔されない時間というお言葉が大変心に響きました。ありがとうございました。