

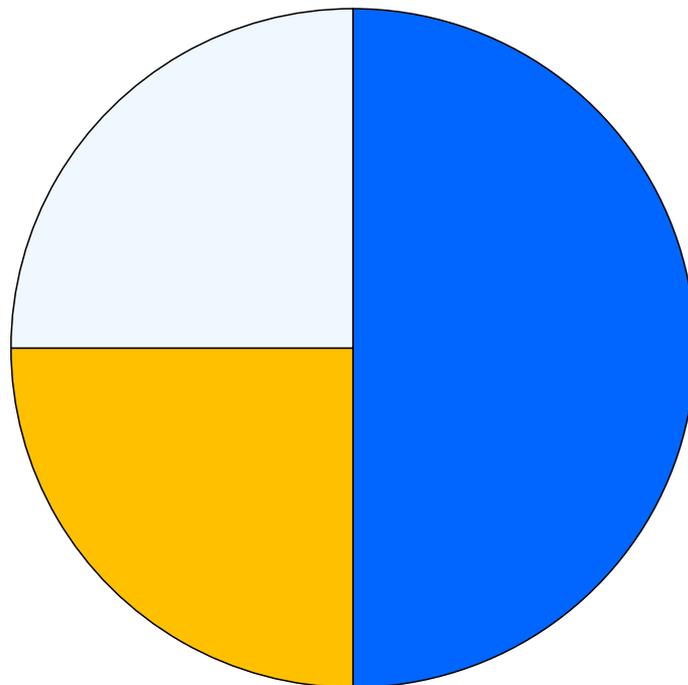
プログラム名 「気付き」は疑問の種 百花春至為誰開（ひゃっかはるいたってだれのためにかひらく） 第十六回 霞が関坐禅会  
～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 「気付き」は疑問の種  
百花春至為誰開（ひゃっかはるいたってだれのためにかひらく）  
第十六回 霞が関坐

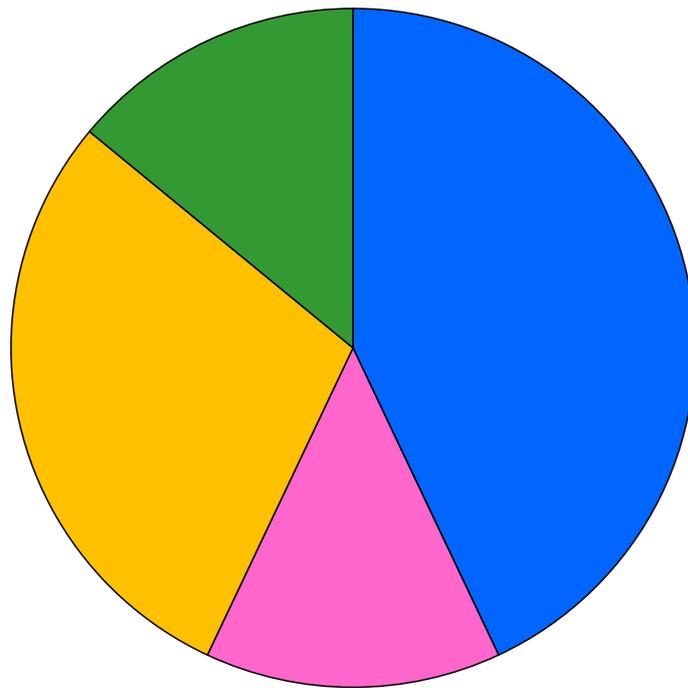
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1  
1段階でお答えください（10＝必ず勧める ～ 0＝勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10＝必ず勧める	2	50%
2	9	0	0%
3	8	1	25%
4	7	0	0%
5	6	0	0%
6	5＝どちらでもない	1	25%
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		4	



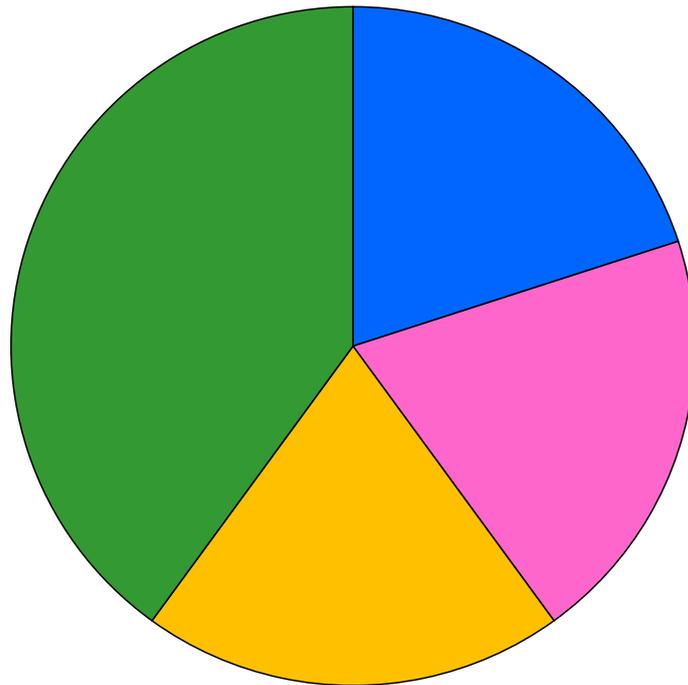
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	3	43%
2	リフレッシュしたい	1	14%
3	禅を学びたい	2	29%
4	講師が魅力的	1	14%
5	その他	0	0%
合計		7	



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	1	20%
2	心を調えることができた	1	20%
3	リフレッシュできた	1	20%
4	坐禅の魅力を知った	2	40%
5	その他	0	0%
合計		5	



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】

・息を一杯吐くことが出来ず、浅い呼吸になっているように感じる。息を吐く練習からやりたいと思います。 百花春至為誰開のお話しは、生きることの意味に通づる深いお話しでした。ありがとうございます。

・あっという間に座禅の時間がすぎました 興味深いお話を頂きありがとうございました 自分のやりたいことへのやる気を再確認できました

・とてもすばらしい時間でした。坐禅指導は初心者にもやさしいけれど、法話の内容は深みがありました。警策も日頃うけられないので貴重だと思いました。

・数多く開催していただきたい。