

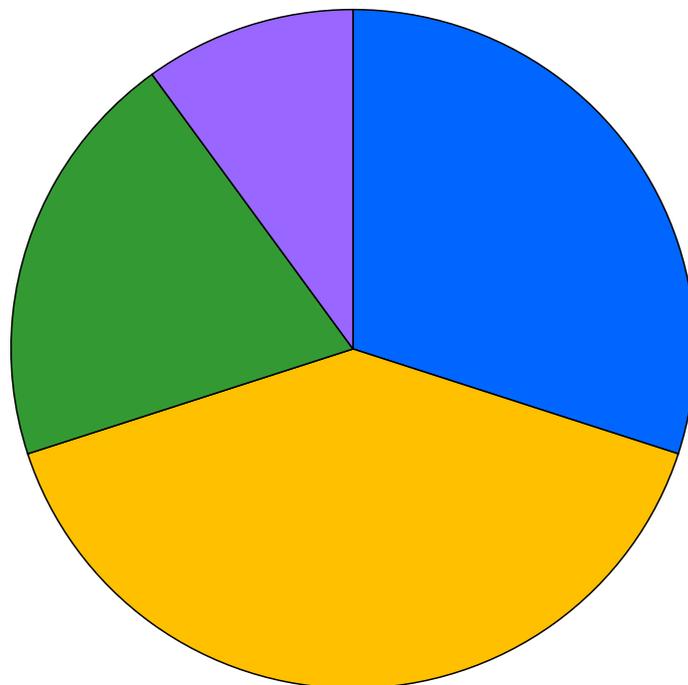
プログラム名 禅を携えて社会に出よう 第十七回 霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 禅を携えて社会に出よう 第十七回 霞が関坐禅会
～自分自身と向き合ってみよう～

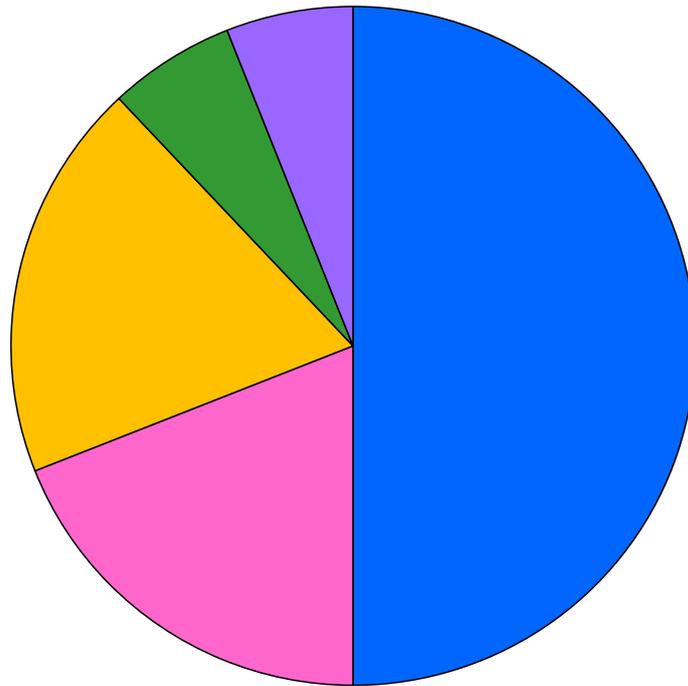
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1
1段階でお答えください（10=必ず勧める ～ 0=勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10=必ず勧める	3	30%
2	9	0	0%
3	8	4	40%
4	7	2	20%
5	6	1	10%
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		10	



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	8	50%
2	リフレッシュしたい	3	19%
3	禅を学びたい	3	19%
4	講師が魅力的	1	6%
5	その他	1	6%
合計		16	



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	4	24%
2	心を調えることができた	5	29%
3	リフレッシュできた	4	24%
4	坐禅の魅力を知った	3	18%
5	その他	1	6%
合計		17	



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】

・座禅の魅力や心構えについて学べたのでとても面白かったです。 以外に座禅が難しく、ぶたれるの嫌かなと思いつつも打たれたほうが楽になったのが不思議でした。ありがとうございました。

・先生もおっしゃってましたが、自分自身を見つけるのは、坐禅してもすぐには気づかないものですね、騒がしい気持ち、考えを放下する、言うのは安し、出来るのは固し、自分でその境地を開拓したい、ただ先生の叱咤激励は受けたいと思います、今後もよろしくお願い申し上げます。

・本日はとてもよい経験になりました。今のままでもじゅうぶんに素晴らしい会なのですが、より坐禅の時間を効果的にするために会の進行につきまして一点提案をさせていただきます。現在は「法話→坐禅→小休憩→坐禅→法話→質疑」となっておりますが、これを「法話→坐禅→法話→坐禅→質疑（及び締めめの短い法話）」とすることはできないでしょうか。二度目の法話で講師の先生がせっかく坐禅や禅の意義についてお話をなされるので、それを聞いてすぐに帰途についてしまうよりも、参加者がそれを咀嚼し噛み締めながらも一度坐禅をした方が、各々の坐禅が有意義となってよりよいのではないのでしょうか。法話の話を踏まえたうえで坐禅にとりくむと、その間に法話や禅に関する疑問が参加者の中に浮かんでくるかもしれません。そうすると質疑応答の時間が今よりも活発になりそうな気がいたします。法話を聞いたばかりだと浮かばない質問や疑問も坐禅の時間を挟めば浮かんできたりもするのではないかと思います。また、一度目と二度目の坐禅の時間が空いた方が次の坐禅までに参加者の脚の痺れがやわらいでよいのではないかと思います。ご一考いただけますと幸いです。

・呼吸法がとても勉強になりました。坐禅を通して学ぶことが大切

・坐禅は初めてであったが、講師が丁寧に説明をしていただいたので分かりやすく体験できた。2回目の方が集中して行えたせいも、坐禅の時間が短く感じた。・警策をお願いするタイミングについて、講師が回っている間のみなのかどうか分からなかった。大変良い機会となったため、次回もぜひ参加したいと思いました。ありがとうございました。

・自分の呼吸を丁寧に数えながら行うことで、自然と落ち着き集中することができました。日頃あれこれと考え事ばかりしている自分がいることを再認識し、時々はこのような時間を取ることが大切だと思いました。太田様の法話は単に立派なことをお話になっている、というのではなく、人に対するあたたかさを感じました。ありがとうございました。坐禅を始めた最初の時間帯は集中力も姿勢も比較的しっかりしていたと思うのですが、時間の経過と共に徐々に姿勢が乱れていたかもしれないと感じています。そのようなタイミングで肩を叩いていただくとよかったですと思いますが、上手くタイミングが合わず合掌してお願いすることができませんでした。次回参加の際にお願いすることができればいいなと思っております。

・初めての座禅でしたが、丁寧な説明と対応で、充実した時間を過ごせました。15分 x 2回の短い時間だったものの、気が散ってしまい、なかなか集中できず、練習が必要だと感じました。一方、それでも家に帰ると頭がすっきりしている感じがし、一定の効果

があったことに自分自身びっくりしました。家でも少し練習し、次回また参加したいです。貴重な機会を頂き、有難うございました。

・企業戦士としてビジネスの第一線で苦労され、人生二周目で得度された太田宗誠さんの法話がとても腑に落ちました。仏教の高邁な話しと違い、参加者に寄り添った話しなので胸に沁みました。またお話しを聴きたいです。