

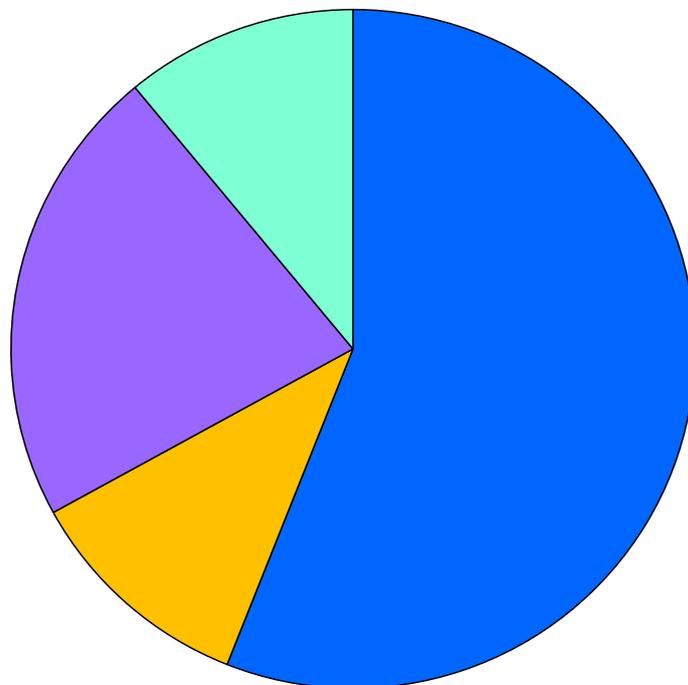
プログラム名 禅を携えて社会に出よう-放下著(ほうげじゃく)- 第十八回
霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 禅を携えて社会に出よう-放下著(ほうげじゃく)- 第十八回
霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよ

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	5	56%
2	9	0	0%
3	8	1	11%
4	7	0	0%
5	6	2	22%
6	5=どちらでもない	0	0%
7	4	0	0%
8	3	0	0%
9	2	1	11%
10	1	0	0%
11	0=勧めない	0	0%
		合計	9



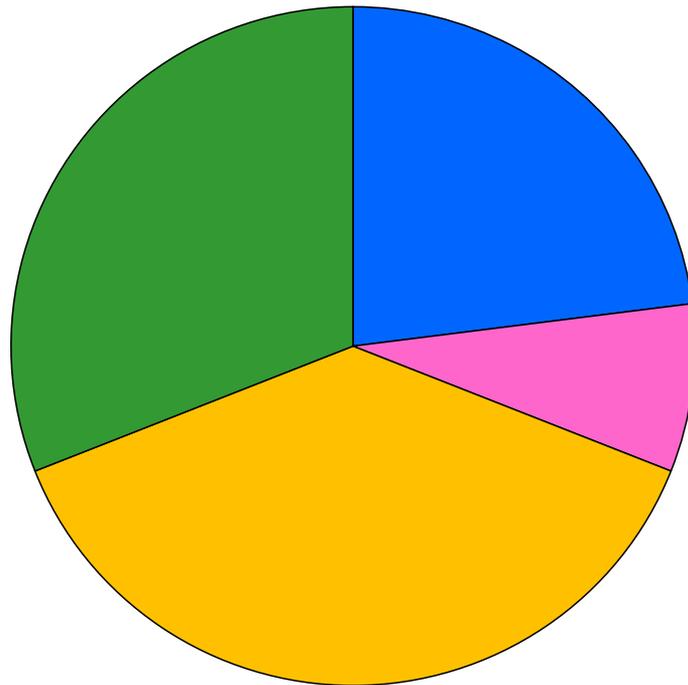
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	6	43%
2	リフレッシュしたい	3	21%
3	禅を学びたい	1	7%
4	講師が魅力的	3	21%
5	その他	1	7%
合計		14	



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	23%
2	心を調えることができた	1	8%
3	リフレッシュできた	5	38%
4	坐禅の魅力を知った	4	31%
5	その他	0	0%
合計		13	



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】

・講師の柔らかな語り口がよかったです。

・自分自身を見つめ直す機会としての期待、セカンドキャリアとしての講師への興味から参加しました。

これからの自分へ多くの学びがありました。その「自分を捨てる」、→なるほど、、、同じお話を何回も聞いてみたいので、次回も参加します。ありがとうございます。

・股関節の固い私には15分でもなかなかの修行でしたが、意識して深い呼吸をすることで心の荷物を一時でも下ろすことができました。何よりも、太田先生のお話しがとっても魅力的でした。背伸びをしない生き方のヒントを貰い、幸せの閾値がぐんと下がったように思います。また次回もぜひ参加したいです。ありがとうございました◎

・座禅をやってみたかったので参加しましたが、禅のお話が大変有益で、自分の問題点の解決につながったと思いました。また参加したいです。なお、関係ない話で恐縮ですが事前にお送りいただく地図が、霞が関に不案内な者にとっては分かりにくいので改善していただけると、次回初参加のかたにも優しいと思います。わかりにくかった点
・平面図になっているが、実際は虎ノ門出口からさらにエスカレーターで上の階に上がらないといけない事がわからない。（しかも、エレベーターが2つあり、どちらを使えばよいかわからない。・19時前には目印の上島珈琲店が閉店しており、シャッターが下がっている目印になりえない(店名の看板さえ見えません)・西館コモンゲートと明記されているわけではないので、どこかわからない(目印のファミリーマートも、微妙に死角になっている目印にならない) 前回私はこれでちょっと迷いました。今回初参加の主人も迷ったそうです。よろしく願いいたします。

・人生二周目で僧侶となられた太田宗誠さまの法話というのかご体験談が心に響きました。放下著(ほうげじゃく)というお題について得心できたわけではありませんが、日頃自分自身や他者に対して不満に思うことが多い自分の日常に気付き、「当処即ち蓮華国」と考える意義が少し理解できました。誠にありがとうございました。

・座禅の仕方を基礎から教えて頂き、勉強になりました。15分の座禅は非常に長く感じられましたが、講師の方の講話を聞いた後の座禅は少しく短く感じる事が出来ました。今回初めての参加でしたので、まだまだ心を整える領域には達していませんが、呼吸を意識するという視点は私自身これまでも強く意識したテーマでしたので、腹落ちしました。また機会があれば次回も参加したいと思いました。かような貴重な機会を企画頂き、ありがとうございました。