

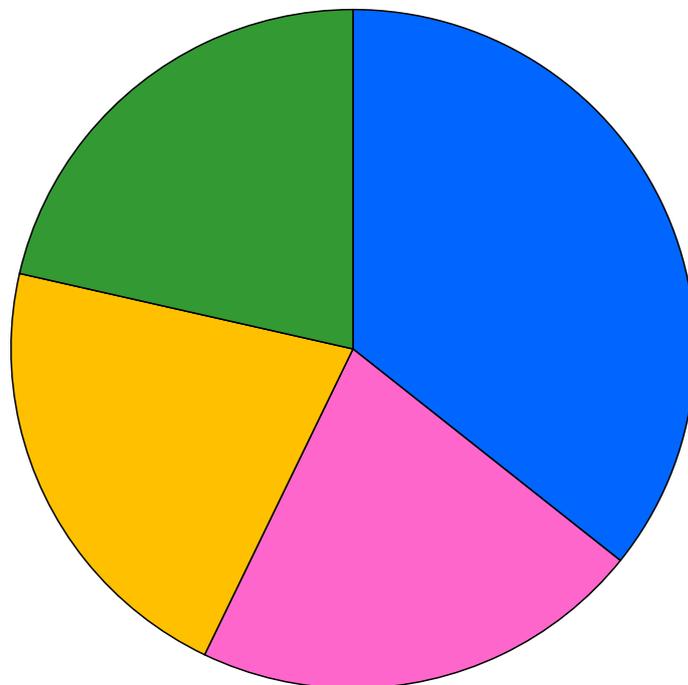
プログラム名 「臨在」の意味-青山元不動 白雲自去来- 第十九回  
霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 「臨在」の意味-青山元不動 白雲自去来- 第十九回  
霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

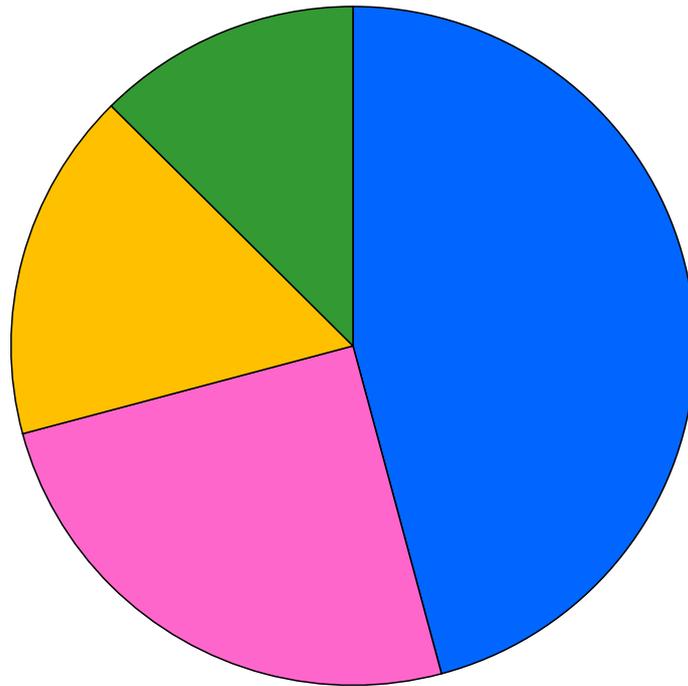
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1  
1段階でお答えください（10=必ず勧める ～ 0=勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10=必ず勧める	5	36%
2	9	3	21%
3	8	3	21%
4	7	3	21%
5	6	0	0%
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		14	



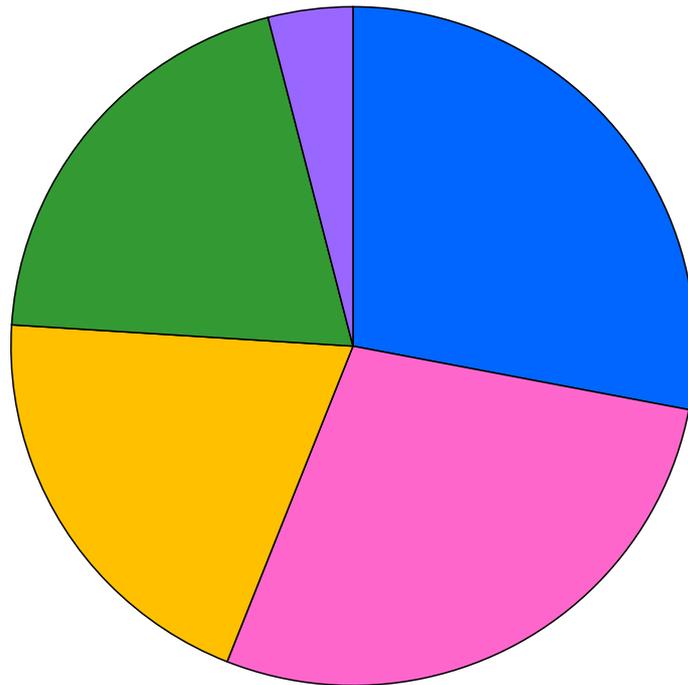
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	11	46%
2	リフレッシュしたい	6	25%
3	禅を学びたい	4	17%
4	講師が魅力的	3	13%
5	その他	0	0%
合計		24	



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	7	28%
2	心を調えることができた	7	28%
3	リフレッシュできた	5	20%
4	坐禅の魅力を知った	5	20%
5	その他	1	4%
合計		25	



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】

・初めてこちらのイベントに参加しました。場所の雰囲気もよく、時間設定もちょうど良く、また参加したいと思います。いろいろな企画を楽しみにしています。

・心に残る言葉をたくさんいただきました。日々、思い出して「今、ここ」を大切に過ごしたいと思います。

・坐禅をどのように日常生活に活かすか、（僧侶でない）一般的な生活者にとって坐禅をすることにどのような意義があるか、といった点について講師のお話がたいへん参考になりました。

・2回目の参加でした。良い時間を持てました。なかなか思いが色々と飛んでしまい集中できませんが、それでも姿勢を正し、呼吸を整える事にも意味があることを知り、安心できました。少しずつ自分でも座禅を試してみたいです。また電車の中での呼吸(質問させていただきました)も試してみたいです。今後も開催の際は参加していきたいと思います。シリーズの講話も楽しみにしています。3か月に1度程度、頻度が増えると良いなと思いました。また、座禅は1回にして、太田和尚様の講話をもっと聴いてみたいとも思います(セカンドキャリアに至る思い、毎日の過ごし方、一般人にもわかる禅の考え方等)

(いただいたチラシの太田和尚様の年齢の修正が必要かもしれません。1947年生まれだけで良いと思います)

・今回で2回目の参加となりますが、1回目よりは15分という時間に耐えられるようになった気がしました。今回は臨在という考え方を教えて頂き、川の流れを意識して雑念をやり過ごす、流すということを試してみて、新たな発見に繋がりました。まだまだそのアプローチは私の中では長い時間は機能しませんが、何度か今後試していく中で座禅のヒントをつかめるかも知れないと思いましたので、今後も意識して試してみたいと思います。今回も貴重な時間と体験をありがとうございました。

・ありがとうございました。  
座禅はほとんど初体験ですが、少しふれられたような気がします。お話も魅力的でした。「聖山元不動、白雲自去来」いい言葉ですね。座禅の両膝と尾てい骨の3点で支えて山をイメージするようにします。

・余裕がないと息をするのも浅くなり体に負担がかかり、気力も沸いてこず、悪い流れ  
・考えがめぐってしまいます。今回、数息観をご教示いただいたことで座禅を組んでいる最中でもとめどなく沸いてくる思いをわきにどけるという感覚をつかむことができました。日本にいながら仏門のことも座禅のこともほとんどしりませんので、こういう機会は大変貴重だと思います。ハードルを低くしてくださっていることも大変ありがたいです。今回の構成、個人的によかったと思いました。難しい語りでなく、とても分かりやすくお話いただいたことも親近感がわきました。

・63歳にして自分と向き合う時間が持てて良かった。  
小学校以来の座禅が懐かしかった。 次回は合掌して、肩を叩かれない！

・日々いろいろな出来事で忘れてしまいがちですが、感情と体を切り離す考え方、改め

て新鮮に感じました。自分を大切にすることは、気持ちだけでなく細胞にも感謝すること。特に嫌な感情が湧く時ほど心に囚われがちですが、体にも意識を傾ける大切さを学びました。あと、感情を押さえ込みすぎて心や体が蝕まれたりするケースもあるので、正常な範囲で気持ちを爆発させ(相手に気持ちを伝えたり、思いっきり泣いたり)、過去のトラウマを解消し、また前に進むのもありかなと思いました。仕事帰り、自分と向き合える貴重なお時間ありがとうございます！またタイミングが合えば、ぜひ宜しく願いいたします。

・第二の人生僧侶のお話しがとても腑に落ちた。数息観から一歩進み川のほとりで流れを静かに眺める坐禅を試みたができなかった。次回が楽しみです。

・初めて参加させて頂きました。坐禅を経験する事で自分の中にある様々な負の感情を一旦忘れる事が出来て、終わった後に心が楽になりました。後悔ばかりに囚われてないで前向きに毎日を大切にしようと思いました。ありがとうございました。次の機会もよろしく願います。

・座禅会に参加させていただきありがとうございました。バタバタと神経が過剰に働く日常に、何もしない時間ではないですが、座禅中は何も考えず無にして休息することは必要だと感じました。今さらですが、半サイズの座布団の座り方がわからず、お尻だけ乗せると足が辛く、お尻と足を乗せるサイズでもなく…