

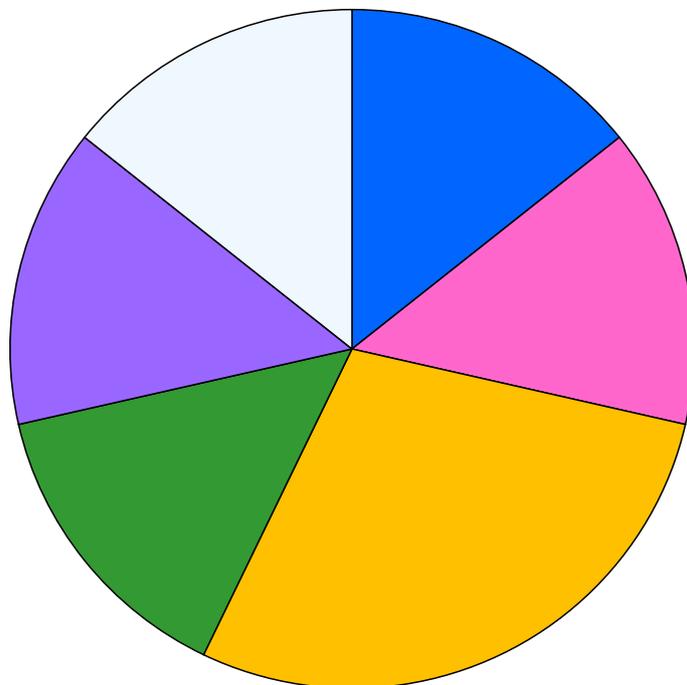
プログラム名 第二十回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～  
法話「滅文字 滅観念」

単元名 RA

アンケートタイトル 第二十回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～  
法話「滅文字 滅観念」

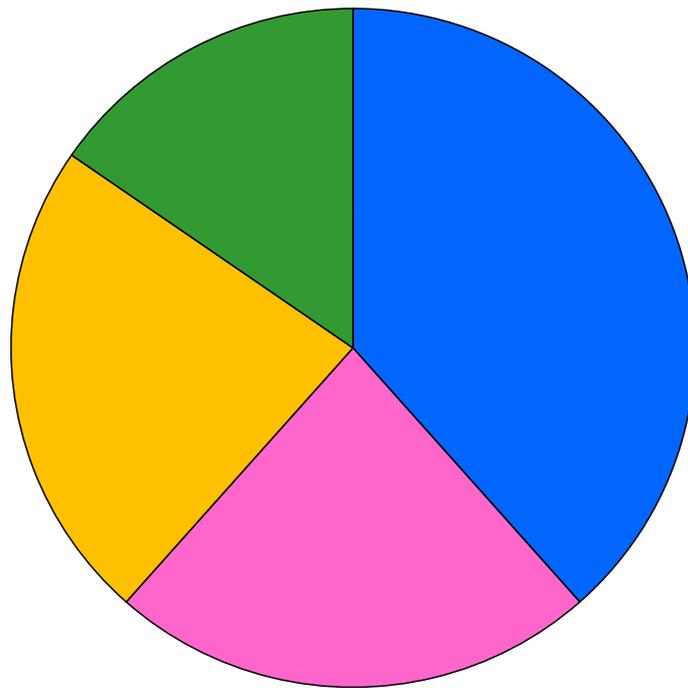
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1  
1段階でお答えください（10＝必ず勧める ～ 0＝勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10＝必ず勧める	1	14%
2	9	1	14%
3	8	2	29%
4	7	1	14%
5	6	1	14%
6	5＝どちらでもない	1	14%
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		7	



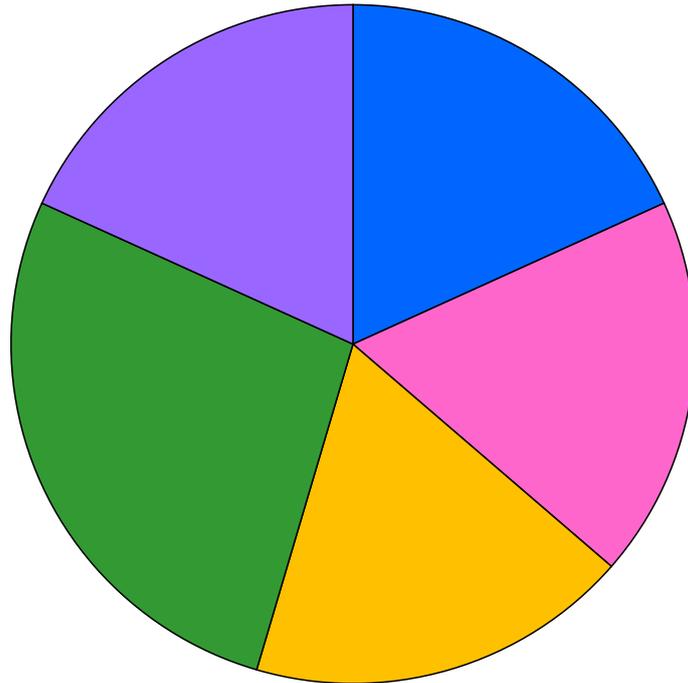
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	5	38%
2	リフレッシュしたい	3	23%
3	禅を学びたい	3	23%
4	講師が魅力的	2	15%
5	その他	0	0%
合計		13	



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	2	18%
2	心を調えることができた	2	18%
3	リフレッシュできた	2	18%
4	坐禅の魅力を知った	3	27%
5	その他	2	18%
合計		11	



質問4 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】

- ・今回は足を怪我していた為椅子での座禅でしたが椅子でも参加できて気軽に新鮮な体験ができたことは良かったです。今度は実際に座っての体験をしてみたいです。
- ・事前に集まった質問が、どれも興味深い内容でした。色んな方向からの質問で、色々経験された和尚のお話が聞け楽しかったです。
- ・自分の体幹が衰えていることを感じた。ちゃんと坐るには腹筋背筋がいることを悟りました。
- ・いつもありがとうございます。足を組んで座るがやっとなら、瞑想までには時間がかかりそうです。引き続きよろしくお願いします。
- ・今回で3回目の参加でしたが、まだまだ座禅の効用を実感できないでいます。もう少し経験を積む必要があると思いつつ、15分の座禅は引き続き苦痛なところもありますし、心が整ったという実感もまだありません。小さな成功体験でもいいので、どこに意識を向けて小さな成功、効用でも感じる事が出来るようになるか、そのヒントを教えてください。座禅というのはそんなにすぐに効用を感じる、生易しいものではなく、もっと深遠なものだとは理解しつつも。今回もありがとうございました。
- ・初心者向けの話をして欲しかった