

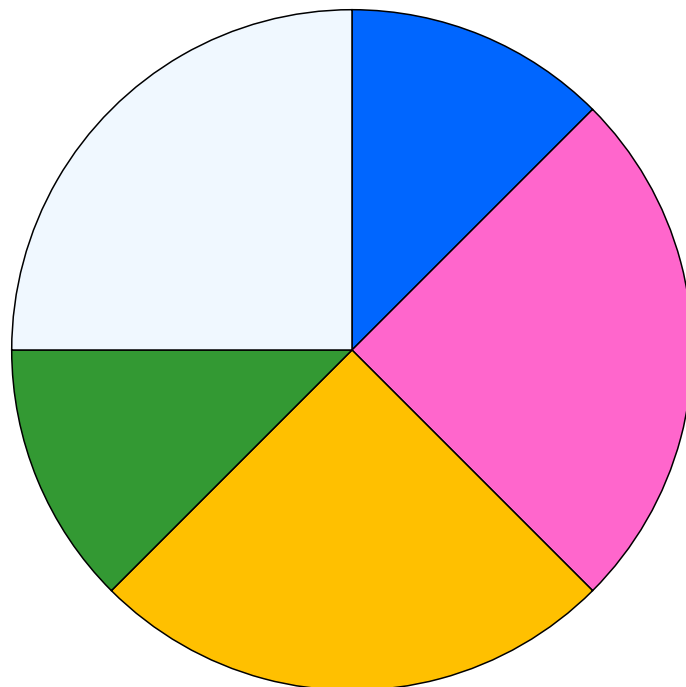
プログラム名 第二十二回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～
法話「坐相そのまま自然の参加者」

単元名 RA

アンケートタイトル 第二十二回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～
法話「坐相そのまま自然の参加者」

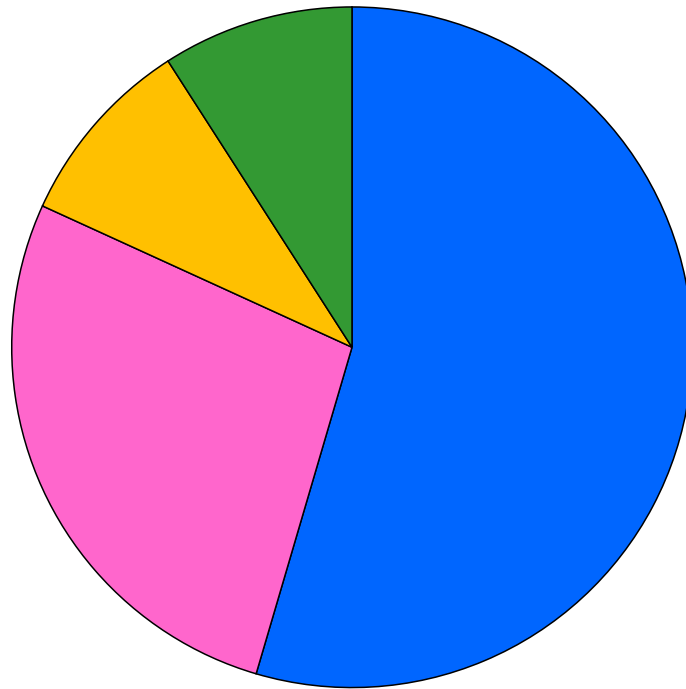
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1
1段階でお答えください（10＝必ず勧める ～ 0＝勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10＝必ず勧める	1	13%
2	9	2	25%
3	8	2	25%
4	7	1	13%
5	6	0	0%
6	5＝どちらでもない	2	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		8	



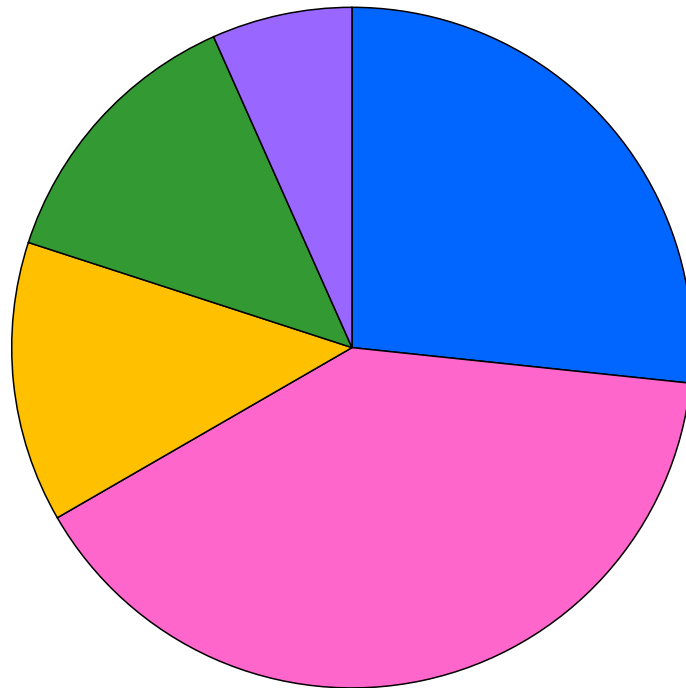
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。(複数選択式)

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	6	55%
2	リフレッシュしたい	3	27%
3	禅を学びたい	1	9%
4	講師が魅力的	1	9%
5	その他	0	0%
合計		11	



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	27%
2	心を調えることができた	6	40%
3	リフレッシュできた	2	13%
4	坐禅の魅力を知った	2	13%
5	その他	1	7%
合計		15	



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】

- ・講師の法話は、この世界と自分の生き方を考える上で、様々に広がる深いお話でした。坐禅は、1回目はこなれない感じでしたが、2回目は心地よく、もう少しこのまま続けたいと思いました。身も心もスッキリ。参加して良かったです。ありがとうございました。
- ・スタッフの方が気づかいで寒い人にはブランケットを貸し出す対応をしてくれたのが良かったです。座禅中に天井照明がごくわずかにチラついていましたが、座禅へ集中しただしたらそこまで気になりませんでした。オンライン坐禅なども普及する昨今、警策で背中を叩いてもらうこともできる坐禅は貴重だなと思いました。
- ・丁寧なご指導をいただきありがとうございました。腹式呼吸が分かるようになった気がいたします。時間はちょうど良い長さでした。
以下、ちょっと気になったのでコメントまで：エスカレーターを登りきった際に感じたのですが、フロア全体的に換気がもう少しされていると良いかなと思いました（空気が滞留している感じがしました）。雨の日で一階の流動的な空気との差を感じたためかもしれないですが、念のためコメントまで。
- ・呼吸に集中することが非常に難しいことを知ることができました。
- ・今回も座禅を体験させて頂き、ありがとうございました。一つだけ、細かい点ですが、室内の温度がちょっと高すぎる感じがしました。もう少し温度を下げたほうが集中しやすいと思いました。個人的差異のある話なのであくまでご参考程度にお受け止めください。
- ・以前から宗教的なものではなく、呼吸法としての座禅に興味があった。初めての参列で戸惑いがあった。事前に座禅の基礎知識を調べておくべきだったと思う。静かで座禅に取り組める雰囲気はとてもよかった。終わって心安らぐことができたと思う。しかし、講師の法話内容が理解できなかった。再度、拝聴したい。