

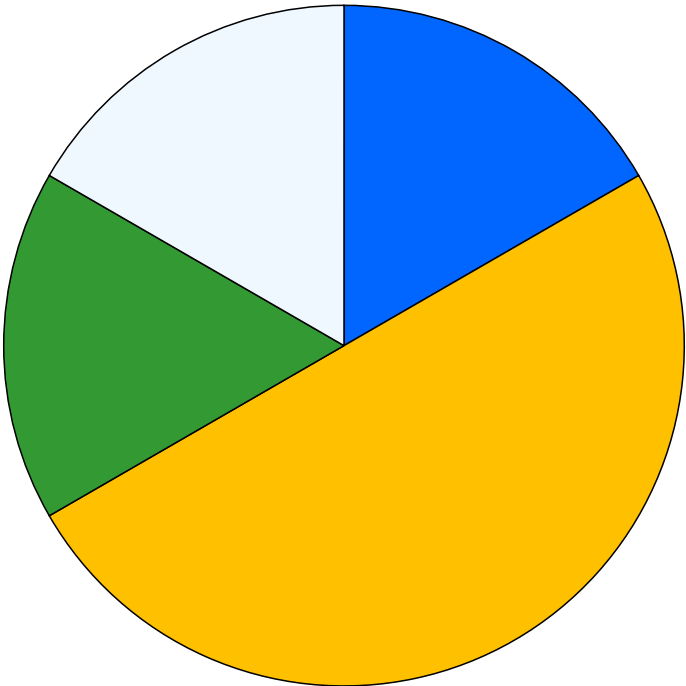
プログラム名 第二十三回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

単元名 RA

アンケートタイトル 第二十三回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～

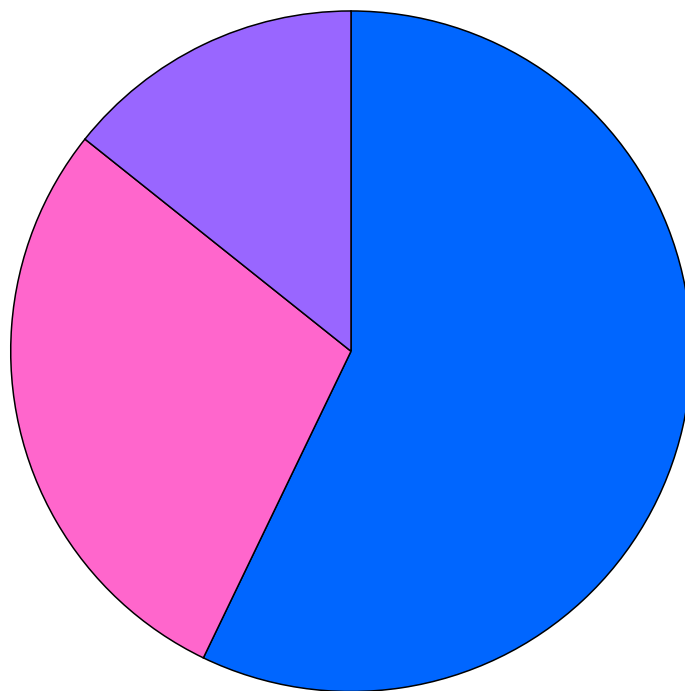
質問1 本プログラムを同僚や友人など身近な人におすすめしたいと思いますか。1
1段階でお答えください（10＝必ず勧める ～ 0＝勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10＝必ず勧める	1	17%
2	9	0	0%
3	8	3	50%
4	7	1	17%
5	6	0	0%
6	5＝どちらでもない	1	17%
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		6	



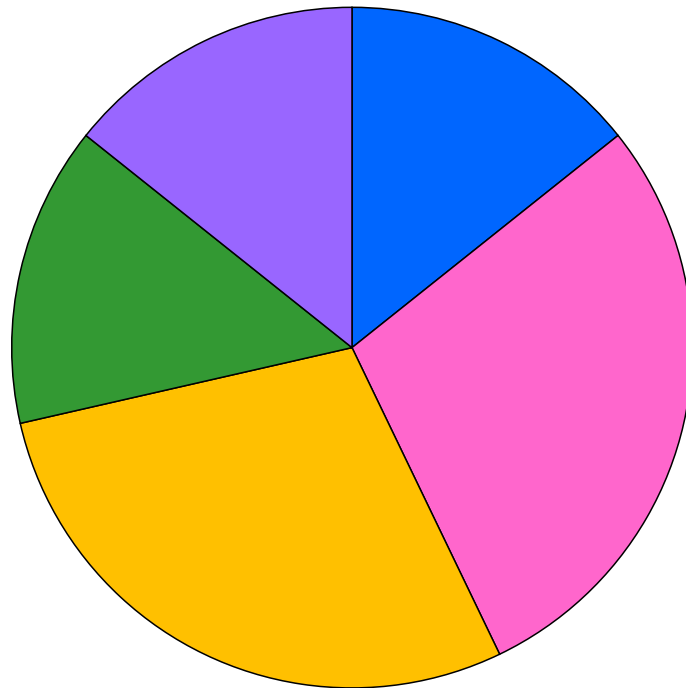
質問2 プログラムに参加された動機を教えてください。（複数選択式）

No	解答	人数	%
1	坐禅をしたい	4	57%
2	リフレッシュしたい	2	29%
3	禅を学びたい	0	0%
4	講師が魅力的	0	0%
5	その他	1	14%
合計		7	



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	1	14%
2	心を調えることができた	2	29%
3	リフレッシュできた	2	29%
4	坐禅の魅力を知った	1	14%
5	その他	1	14%
合計		7	



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】

・常に心も身体もリラックスできず、リラックスしようと頑張って疲れるということを繰り返してきました。

今日は、頭の中でぐるぐるしてきた残念が晴れたような気がしています。

心から自分を1番大切にしたいくなるようなお話が聞けたら嬉しいです。

今日はありがとうございました。

・KK2の方にはご準備ありがとうございます。 アンケート

3の回答「その他」☒マイペースで過ごせて、疲れが取れる感じです。

もっと回数を増やしていただけると幸いです。

・「4つ数えて吸い8つ数えて吐く」は分かり易いが、私は意識してゆっくり吐くことが苦手である。どうしたらできるか悩んでいる。

・今回こちらのイベントで初めて座禅の体験をした。意識をぼんやりとさせることや、呼吸の難しさを知り、改めて自分がいかに雑念が多いものかを実感した。なかなかいい体験ができた