

12/15（土）心の持つ癒しの力と健康～マインドフルネス瞑想体験～

北陸予防医学協会 小松紀美子

- ・参加者 15名（一般 11名、関係者およびスタッフ 4名）
- ・アンケート回収 14名

■講義内容について

- ・一時間のセミナーでは、把握し実行するのが難しいと思いました。ストレスの解消をメインにもっと話してほしかったです。48歳女性
- ・理解しやすい講義内容でした。46歳男性
- ・講義の内容は完全にはわからなかったが、瞑想は気持ちよかった。31歳女性
- ・日ごろ気づかないことを改めて意識させてもらい、興味深かったです。71歳女性
- ・自分自身の心のあり方、体の感覚等、知っているつもりで気づけなかったことに気づけたような気がします。23歳男性
- ・よかったです。男性
- ・マインドフルネスを実践できて、とても良かったです。講義後、とても気分が軽くなりました。
- ・違う考え方で心も元気になるのかと思いました。
- ・気持ち、心を隅々に向かわせること、新たな感覚でした。おもしろかったです。45歳男性
- ・とても役に立ちました。マインドフルネスは良く聞くけれど、なかなか一人では理解・実践できなかったのです。40代女性
- ・実技（体験）もあり、とても楽しかったです。もっとじっくり講義を聞いてみたいです。62歳女性
- ・心が軽くなったような気がします。自分のいやし方を学べて大変良かったです。46歳女性
- ・初めてのマインドフルネス体験でしたが、分かりやすくとても楽しかったです。ストレスとの付き合い方がこれからはよりうまくなれるような気がします。55歳女性
- ・マインドフルネスという言葉を知りませんでしたが、今日教えていただいて少しわかりかけたような気がします。71歳女性

■講師への質問

- ・先生のお話はどのようにしたらまた聞けるのか、マインドフルネスに関するおすすめの本、CDなどはありますか？
- ・参考文献等お聞きしたいです。
- ・富山で瞑想会を定期的にやっておられる場所がありますか？

■来店動機 (複数記入)

チラシ	豊田店 3
メール	3
フェイスブック ページ	3
ホームページ	
ラジオ	
テレビ	
その他	妹から、友人から 2、知人

■今後の講座の希望

- ・メンタルヘルス
- ・自分を肯定できる心理学や、対人関係の対処法など。食に関するお話
- ・体のゆがみが気になっているので、ゆがみを取る方法、うまい歩き方など知りたいです。

以上