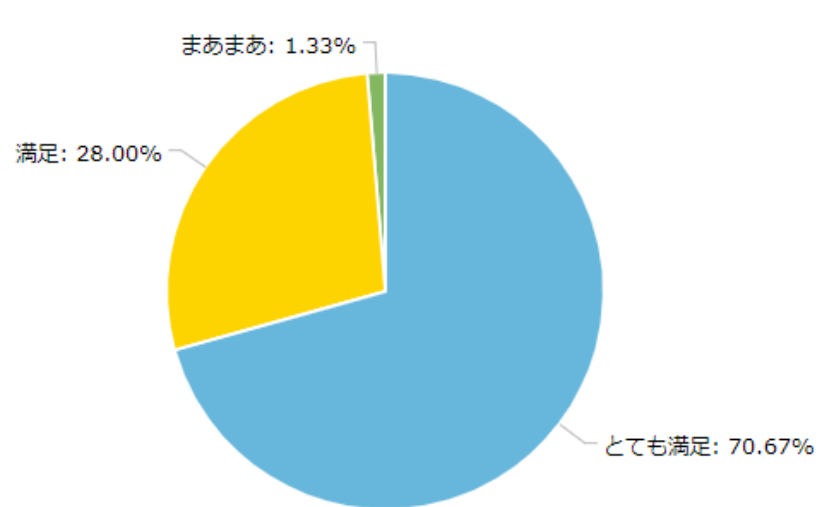


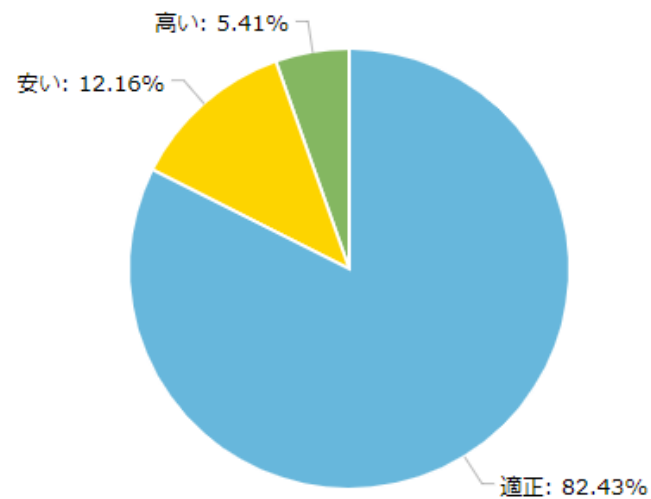
## 2021年ボブストールさん5日間リトリートアンケート調査

無記名アンケート

調査対象参加約90名、アンケート回収75名(83.3%)



プログラム全般評価



参加費(55000円)について

回答者の98.7%が、全般評価で満足またはとても満足と答えました

回答者の93.3%が参加費を適正・安いと答えました

## 参加者の声(一部)

自分の記憶にある限り、人生で初めての静かで落ち着いた時間でした。これほど自分自身のことについて長時間集中して考えたことはありません。しかし 6 日間が終わると、まるでスノードームの雪がすべて下に落ちたように、自分の頭の中がすっきりと澄み切っているような感覚を覚えました。

一人でプラクティスをしていて自己流の理解になっていたところがありましたので、解説も午前午後にあり、理解が私なりに進んだと思います。初日のトークセッションなどでマインドフルネスの背景である仏教の話を聴けて良かったです。(ちょうど NHK こころの時代「瞑想でたどる仏教」という本を読んでいたもので理解できました)二日目三日目と進むにつれてプラクティスに集中できるようになりました。家族も生活している中でのリトリートはそれなりに工夫が必要でしたが、全体的に大変有益な経験になりました。

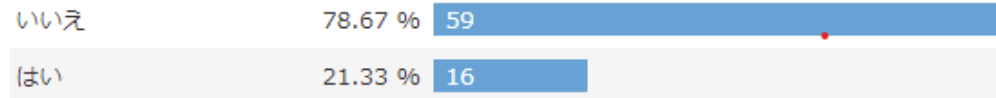
体験と解説とこれまで学んできたことが上手く重なって、腑に落ちる感じてした。本で読んで知っているのとは全然違いますね。

MBSR から一歩進んだ内容を教えてもらえて良かったです。私は僧侶資格を有しているのですが、改めてその解説をマインドフルネスの観点で聞いて理解が深まりました。日常でこれだけしっかり瞑想を行う時間が取れていなかったのが、凄く貴重で大事な時間を過ごせました。

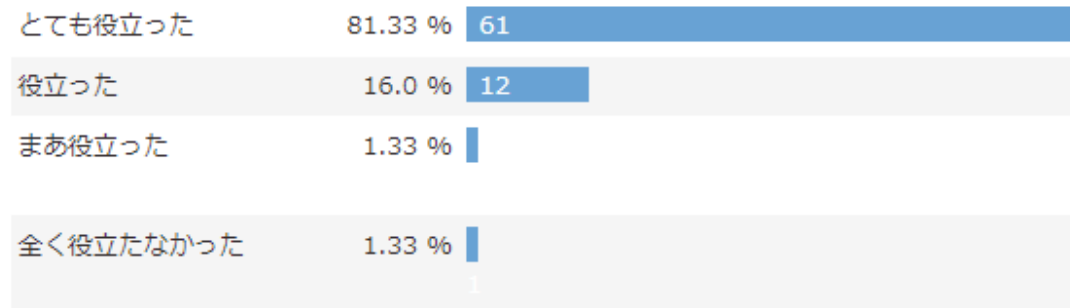
体系的な教えと実践が経験でき、より深い繋がりを知ることができました。日本の文化に対応した通訳をしていたら非常に理解が深まり、また個別グループで直接対話することで細かい思いに対応していただけだと思います。46 分間の瞑想を何回も何回も、一人では絶対にできそうにないプラクティスを「仲間もいる」と思うことで何度もこなすことができました。何度も思考の渦に巻き込まれたり、解決法をさがっていたりなかなか安定する事がなかったのですが、プラクティスを続けることで「感じる」とはどういうことなのか少しずつ変化を知りました。

詳細は以下をご覧ください。

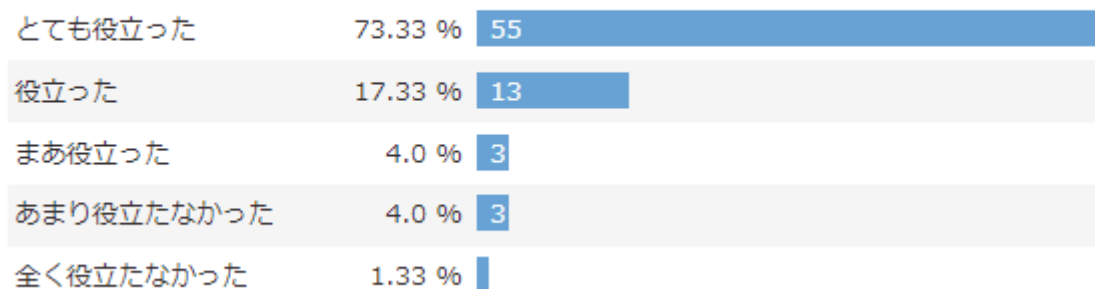
これまで3日以上のリトリート・接心に参加されたことはありますか？…



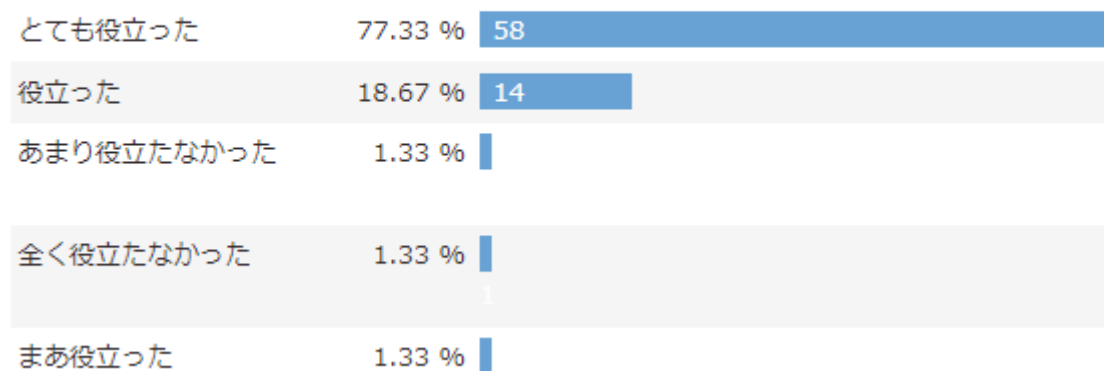
個々のプログラムについて：ご自身に役立つところがありましたか？ …-朝8時からのインストラクション（4つの基礎）とQ/A



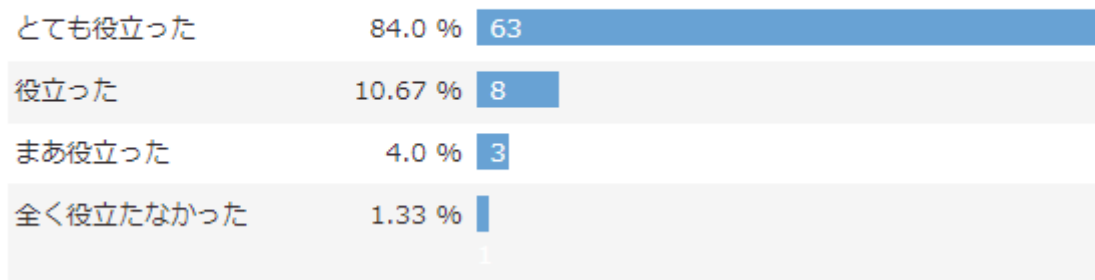
個々のプログラムについて：ご自身に役立つところはありましたか？ …-グループ面談（Bobさん）



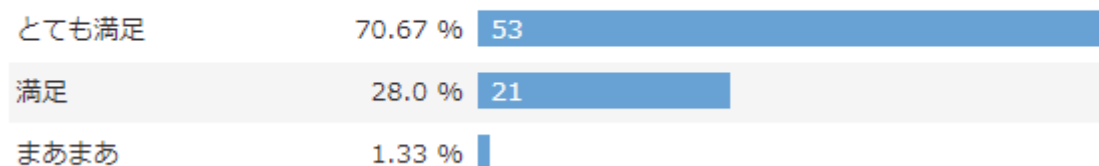
個々のプログラムについて：ご自身に役立つところはありましたか？ …-グループ面談（日本人スタッフ）



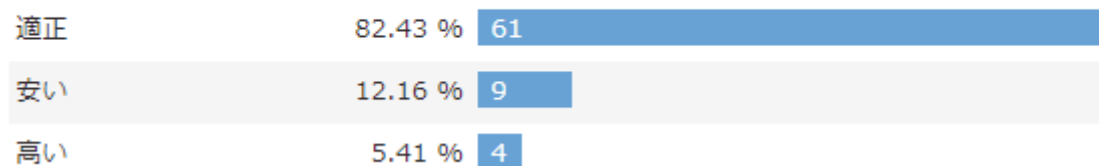
個々のプログラムについて：ご自身に役立つところはありましたか？ …-午後のトークの内容



プログラムの全般評価



今回の参加費は税込み55,000円でした。プログラムの内容を考慮したとき参加費は…



来年もBob Stahlさんの5日間のリトリートを4月29日-5月3日（5月2日のみ平日）に開催予定です。参加の可能性を教えてください。...

