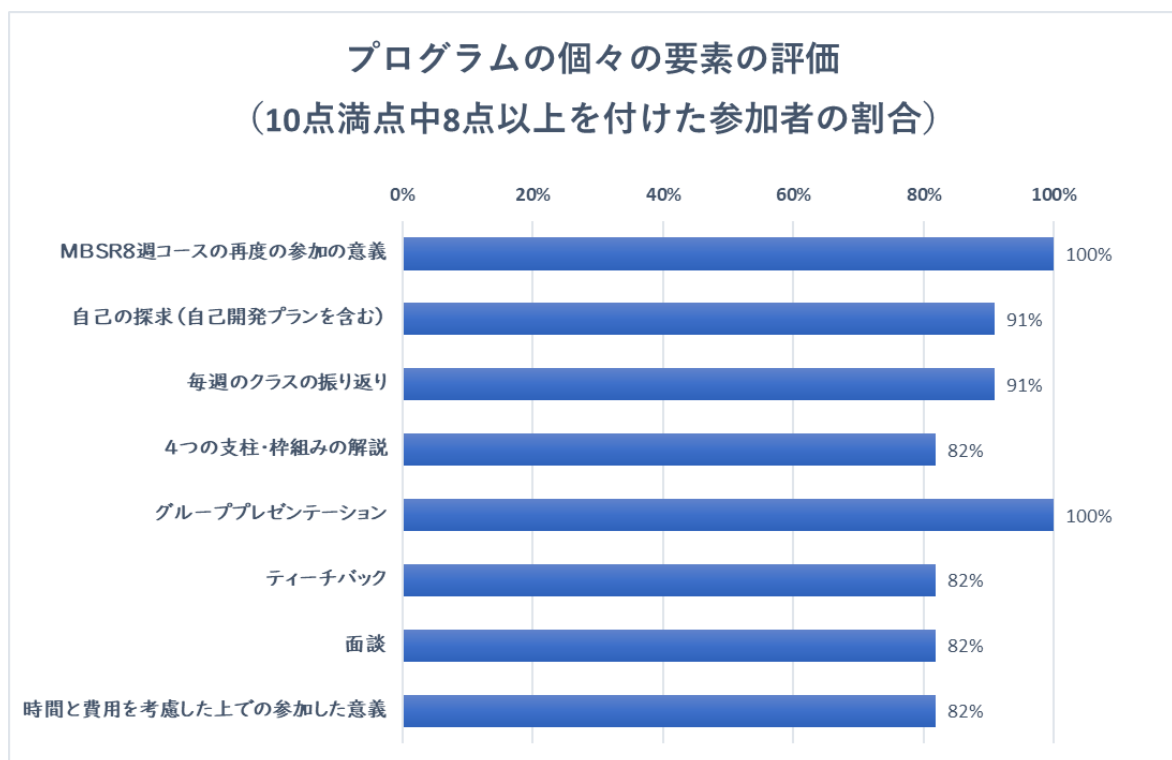


## 2021年10月-12月に実施された Foundations プログラムのアンケート結果

- 1回 3.5時間、全10回
- 同時に行われた毎週の MBSR8 週コースへの参加、全9回
- 参加費:254,000 円 (ブラウン大学との契約に基づき定められた参加費)
- 参加定員 12 名
- アンケート:無記名、回収率 92% (11 名)

### 総合評価



## 参加者の声(一部)

- 今回ほとんどの方が、数年前に MBSR を受講後、MBSR Foundations に参加されておられました。MBSR やその他 MBI、日頃のマインドフルネス訓練をしていない場合がほとんどであったと思いますので、MBSR クラスに参加するのは必須だと考えます。また、MBSR がどのような構成になっているのか、アップデートされた内容を含めて体験し、ティーチャーの視点で観察することは重要だと思います。
- Foundations では各々の要素が独立してあるのではなく、これらすべてが一体としてあることで、何と何が関連しているかを多面的に学べたことが非常に有意義であったように感じた。また自己の機軸をしっかりと持つことが MBSR の講師には非常に重要であると感じた。そのため、Foundations における自己と向かい合う時間は講師養成に必須の課題であろうし、講師にならずとも人生における自分を生きる知恵を学ぶ時間としても非常に有意義だったように思う。人生の節目や自分に迷っている時にも Foundations は非常に有益なプログラムであるように感じている。
- 何よりも MBSR の神髄を知ることができたこと、MBSR の根底にある仏教の基礎が織り込まれている意味づけが自分の中に落とし込めたこと、マインドフルネスとコンパッションを教える上で羅針盤を見つけたこと、その他、ジョンカバットジンの論文など多数。
- まずマインドフルネスについて深く学べたこと、多くの方の考え・意見を聴けたことが意義深かったこと、自分を見つめるきっかけとなったこと、マインドフルネスとトラウマについてかねてから関心があったのでとても勉強になったこと
- 良かったことがたくさんあり、書ききれない感じです。人生のターニングポイントをもたらしてくれたように思います。
- 特にティーチバックやグループワークは非常に有益で学びが深かった。グループでの自分の動きを俯瞰してみるという体験は他ではなかなか得られないため、自分が無意識的に他者の中で位置づけている自分に気づくことができたように思う。