

## マインドフルネス ウォーキング in 柴又

9月21日(土) マインドフルネス・ウォーキングを開催し多くの方に参加をしていただきました。すばらしい晴天の下、江戸川河川敷の爽やかな風を感じながら、江戸川河川敷をウォーキングし、歴史ある帝釈天題経寺にてヨーガ・メディテーション(瞑想)・マインドフルネスイーティング(食べる瞑想)を行いました。参加された方の感想や回答していただいたアンケートの結果をまとめましたので報告します。

参加者 28名 (有効回答数 26名)

<プログラムの感想>

ヨーガ

ヨーガは体のこりがほぐれた感じがします。

新鮮で勉強になりました、普段の生活に取り入れたいと思います。

メディテーション

頭と体がすっきりしました。

心が休まりました。

マインドフルネス・イーティング

普段忘れていたことを感じながら食べることができました。

食べることに集中していて、時間過ぎるのが遅くて驚きました。

改めて食べることの大切さを認識しました。

さまない弁当がウィークデーランチと違っておいしく感じられました。

ウォーキング

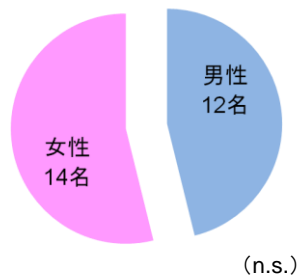
気持ちがすっきりしました。

全体の感想

- ・皆さんと一緒にやることでより一層集中できました。
- ・雑念が消えて深いリラックス状態(無の状態)になれました。
- ・五感をフルに使えました。
- ・日常的にできない体験だったので、一日まとめて様々なマインドフルネスを知ることができてよかったです。
- ・気付きということの大切さを非常に感じることができました。
- ・新たに体調改善に向かうような素敵な企画でした。
- ・社員教育などでも使えると思いました。

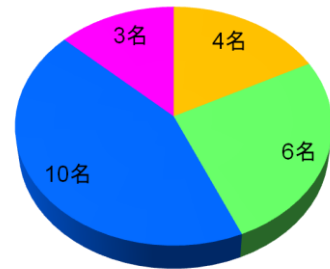
アンケート結果を報告します。

【平均年齢と性別と年代の割合】



男性:平均 41.1±12.7歳

女性:平均 45.0± 9.2歳

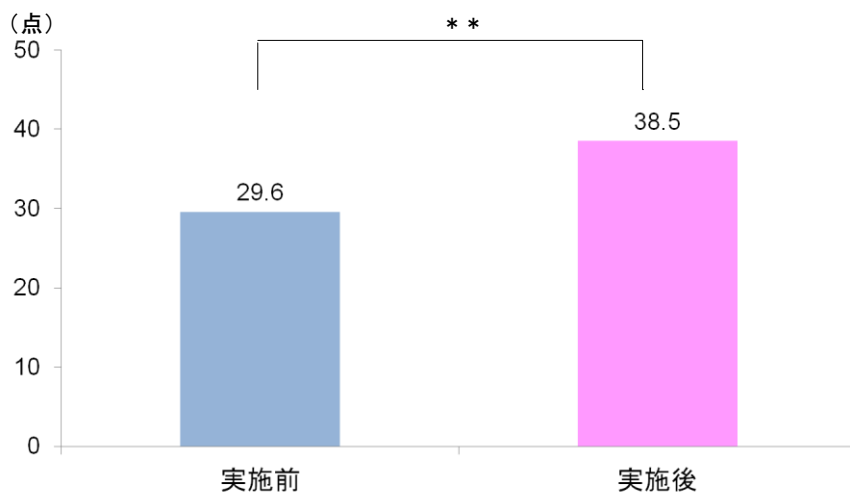


■20代 ■30代 ■40代 ■50代

平均 43.0 ±10.9歳

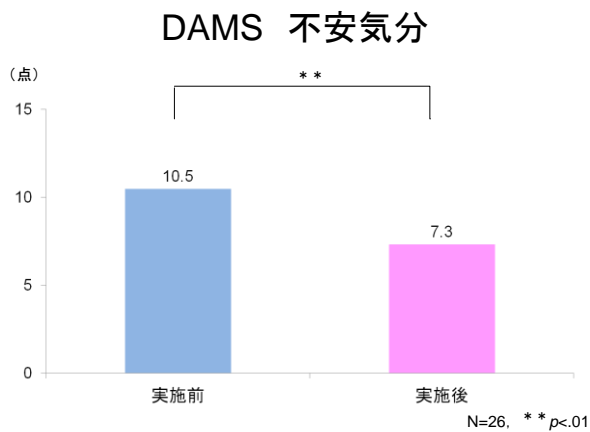
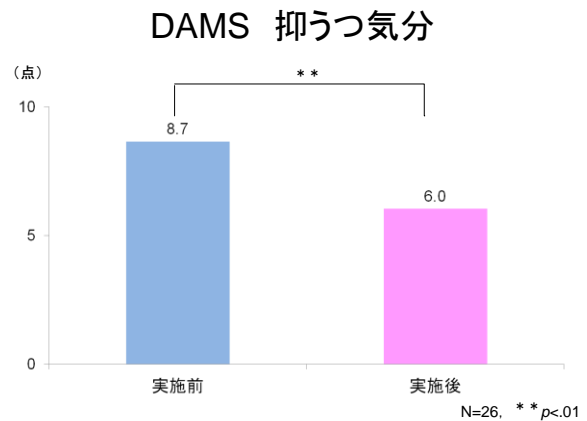
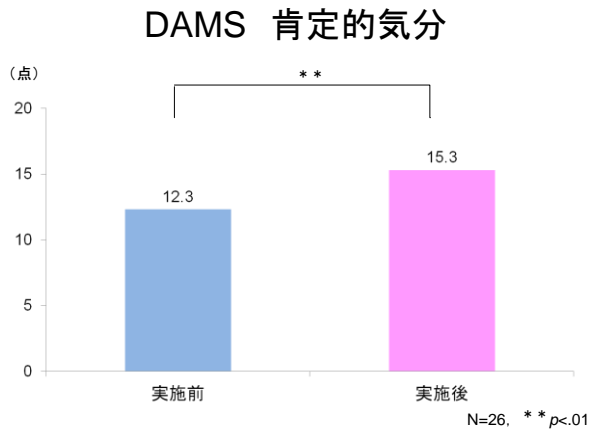
【マインドフルネス指数】

点数が高いほどマインドフルになっているということになります。



N=26, \*\* p<.01

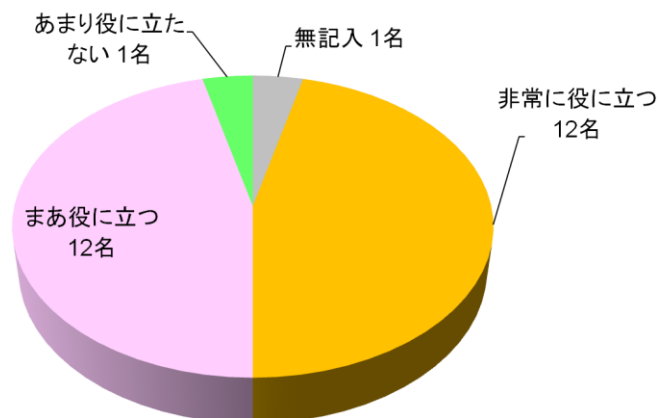
## 【DAMS（肯定的気分・抑うつ・不安の測定尺度）】



肯定的気分は得点が高い方がポジティブな気分になっているということです。  
抑うつ気分、不安気分は得点の低い方が、抑うつ気分と不安気分が少なくなっていることを示しています。

## 【アンケートの回答】

今回のマインドフルネスの体験が、明日からの日常生活に役に立つと思いますか？



総合的な満足度はどのようなものですか？

