

第2回鎌倉山マインドフルネスリトリート アンケート結果報告

2013年11月23日（祝・土）に開催しました第2回鎌倉山マインドフルネスリトリートではアンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。12名の方にご参加いただきました。回答に記入漏れ等がなく統計分析が可能であった11名の方の結果をまとめましたのでご報告します。

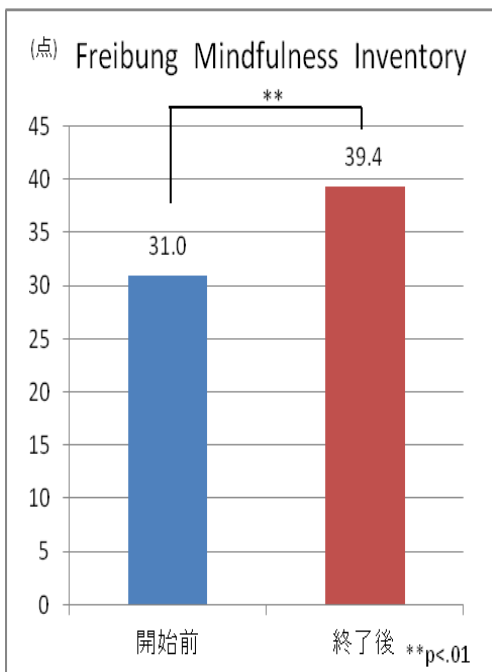
用語説明

マインドフルネスとは...「自分が実際にしていることに注意を集中し、瞬間瞬間を体験すること（カバットジン）」になります。つまり、『マインドフルな状態』というのは、このような状態になっていることを示します。

【実施したアンケート】

① Freiburg Mindfulness Inventory

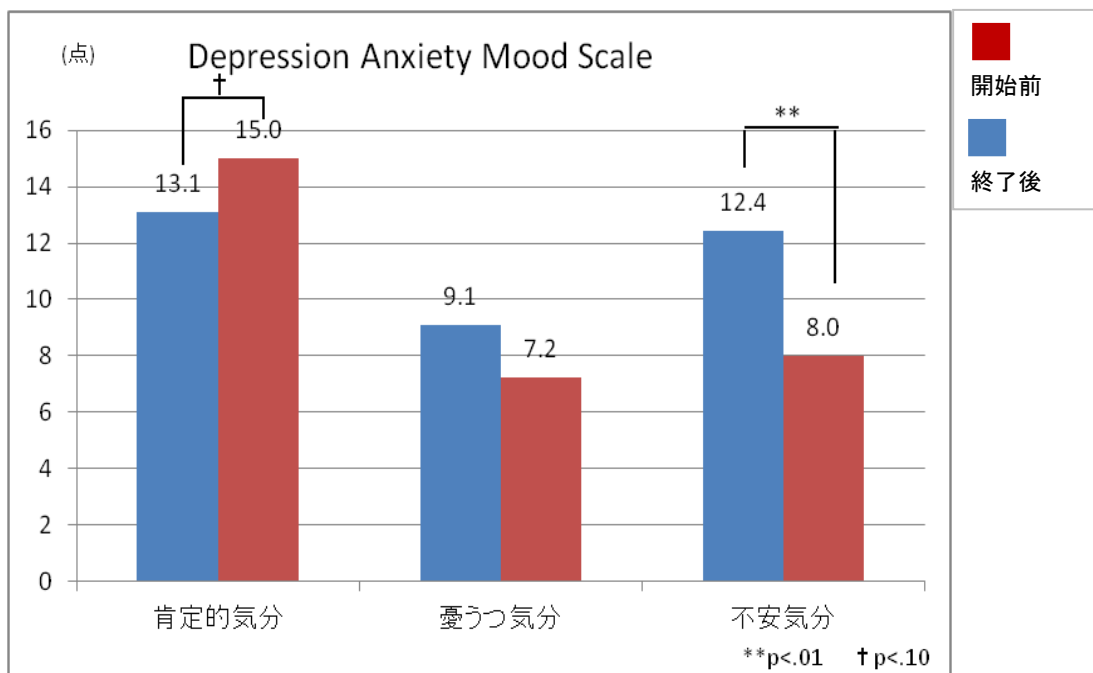
マインドフルネスの程度を測る質問紙。全14項目から構成され、点数が高い方がよりマインドフルな状態であるといえます。質問項目の例としては「その時々体験していることに、私の意識は向いている」、「自分の行動を引き起こす考え、気持ち、身体感覚などに注意を向ける」等になります。



リトリート開始前と開始後の平均点を比較したところ、開始後の平均点の方が開始前の平均点より増加していました。つまり、リトリート参加後の方が、統計的にもマインドフルネスな状態になっていたといえます。

②Depression and Anxiety Mood Scale

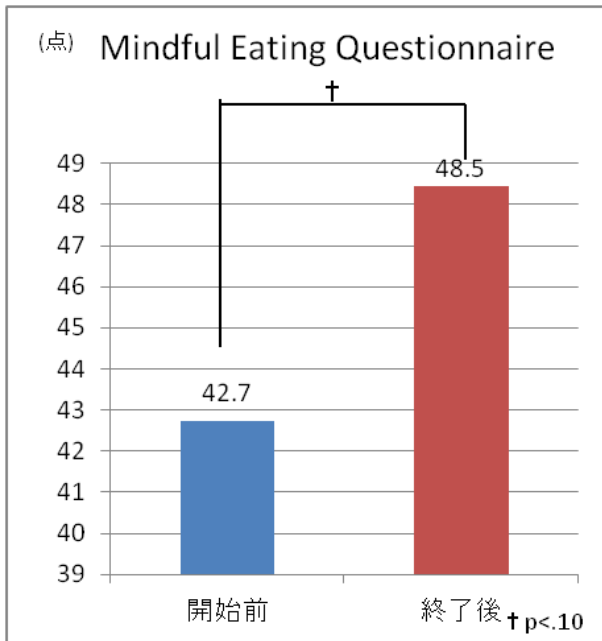
リトリートの体験が気分及び即時効果を知るための質問紙。全9項目から構成され、「肯定的気分」「抑うつ気分」「不安気分」の3つの気分を測ることができます。「肯定的気分」は点数の高い方がより気分が肯定的（ポジティブ）であり、「抑うつ気分」と「不安気分」は点数が低いと抑うつ気分、不安気分が少ないといえます。



統計的にみると、不安気分はリトリート開始前より終了後の方が平均点が低下しています。これは不安気分が低下していることを表しています。

③Mindful Eating Questionnaire

マインドフルに食事しているかを測る質問紙。全15項目から構成される。得点が高いほど、マインドフルに食事ができているということになります。質問項目の例としては、「食べる物にかすかな香りがあるとき、香りに気づく」等になります。



プログラム開始前と終了後の平均点を比較すると、プログラム終了後の方が得点は高くなっています。これは、リトリート終了後の方が食事に対してマインドフルな状態をもつようになったということを示唆しています。

以上になりますが、アンケート結果をみるととても良い結果が認められました。今後も、このような企画を設けていきたいと思っておりますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。