

第9回鎌倉山マインドフルネス・リトリート 心理検査結果

平成29年12月9日(土)

鎌倉山マインドフルネスセンター

参加者概要

●参加者

人数 16名(男性 8名・女性 8名、平均年齢 47.1±9.0歳)

●質問紙(プログラム前後に回答)

①DAMS(肯定的気分、抑うつ気分、不安気分)

②マインドフルネス尺度

(マインドフルネスになっているかどうかの程度を測定)

③SDS(うつの状態を測定)

④STAI-S(不安の状態を測定)

プログラム

10:00 受付開始・質問紙回答

10:30～12:30 講話と実践ーブツダの禅は人間性回復の道ー 中野東禅老師

12:30～12:40 記念撮影

12:40～13:40 喫飯(休憩含む)

13:40～14:10 マインドフルネス・ウォーキング

14:20～15:10 ヨーガ 長谷川洋介センター長

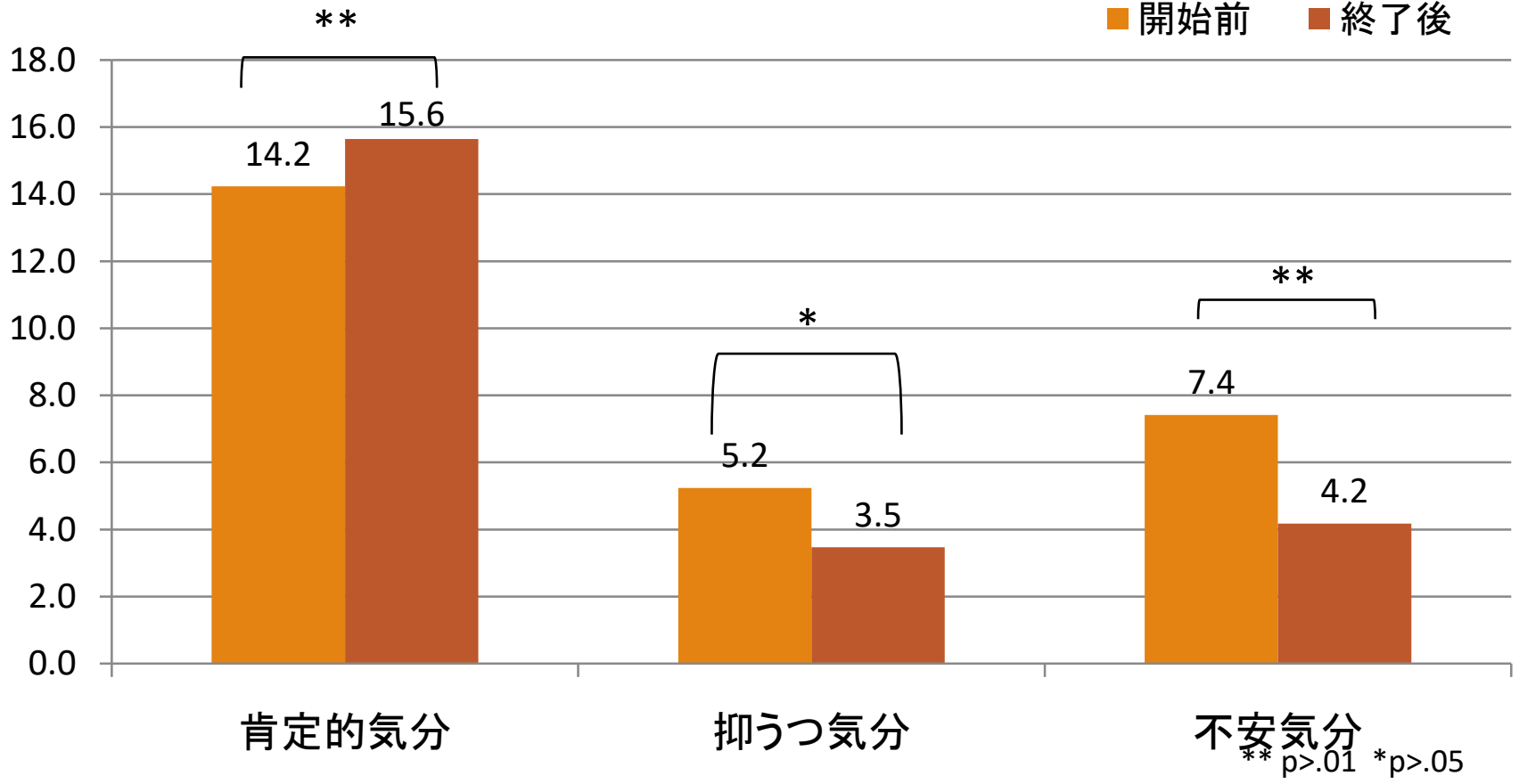
15:20～16:10 瞑想 貝谷久宣理事長

16:10～17:00 シェアリング

17:00～17:30 質問紙回答

心理検査結果

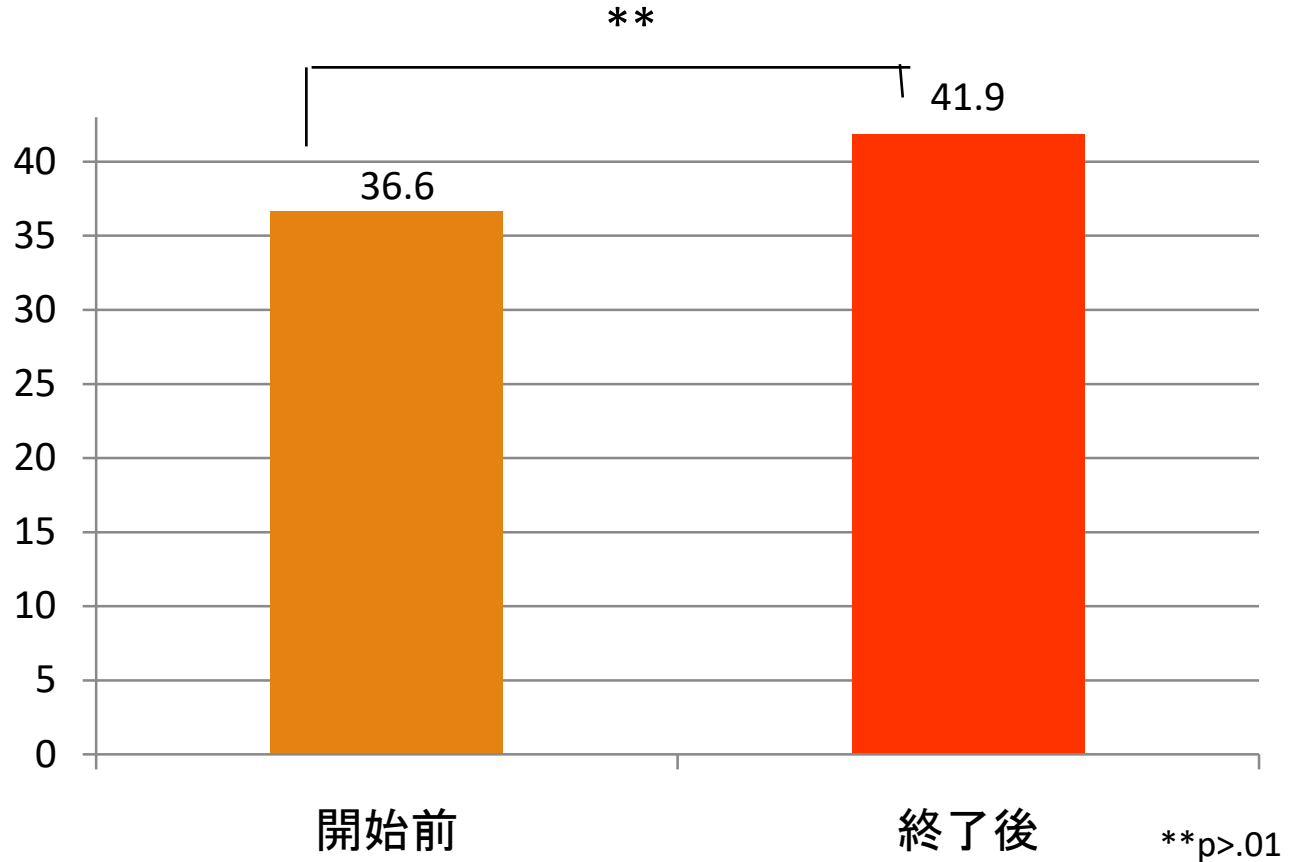
—DAMSのプログラム前後の平均の比較—



終了後の方が肯定的(ポジティブな)気分が増加し、抑うつ(憂うつ)気分、不安気分は下がりました。

心理検査結果

—マインドフルネス尺度のプログラム前後の平均の比較—

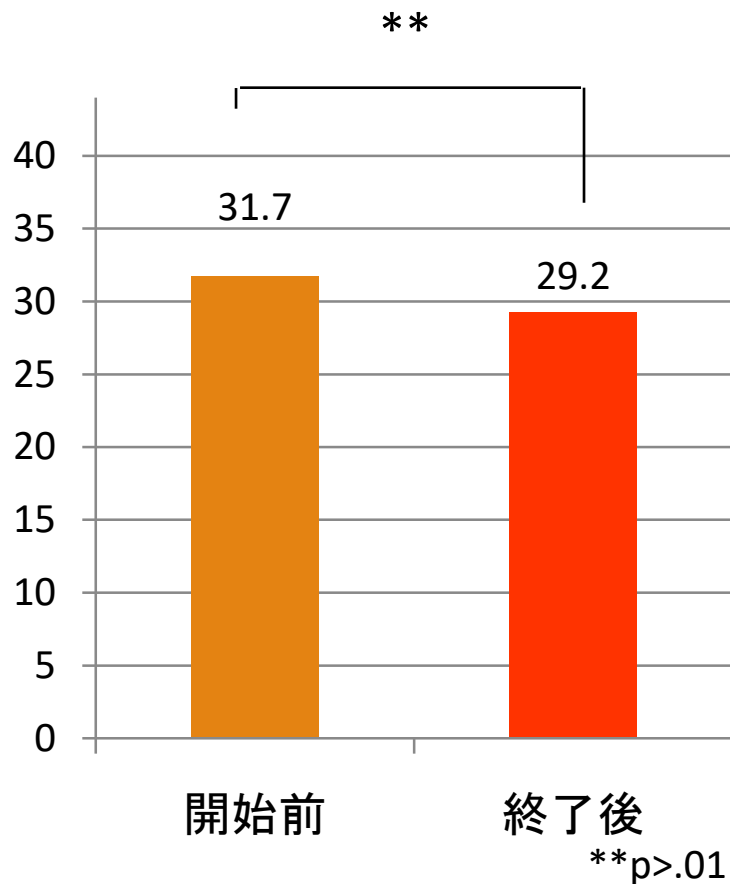


終了後の方がマインドフルネス尺度の点数が増加。
つまり、マインドフルネスな状態がより増したということになります。

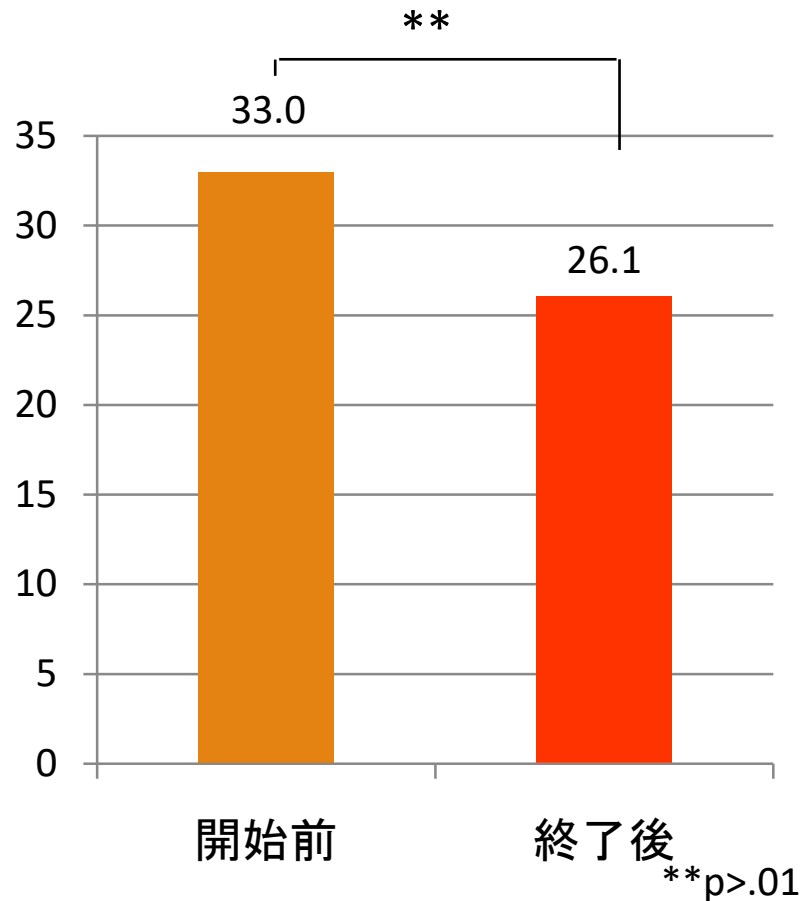
心理検査結果

— SDSとSTAI-Sのプログラム前後の平均の比較 —

SDS(うつの状態)



STAI-S(不安の状態)



終了後の方がSDSとSTAI-Sの点数が減少。
つまり、うつと不安の状態が良くなったということになります。

まとめ

- 質問紙の結果をみると、全体として良い傾向の結果が出ました。
- 中野老師の貴重な講義も拝聴でき、参加者の方から「勉強になった」「充実した内容だった」といったお言葉をいただきました。

今後も春と秋に鎌倉山リトリートを開催します。

ご興味のある方はぜひ！