

第2回鎌倉山マインドフルネスリトリート

開催日:平成25年11月23日(祝・土)

開催場所:鎌倉山

プログラム:

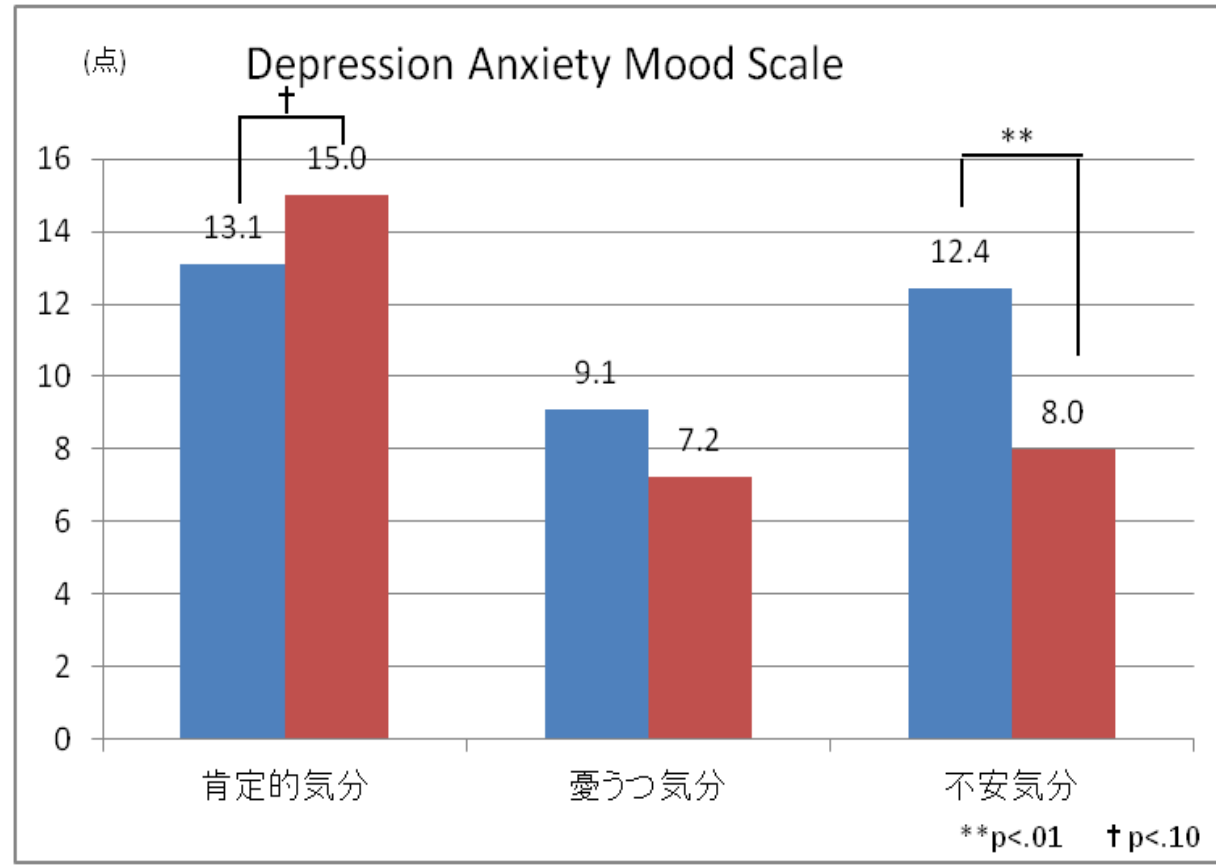
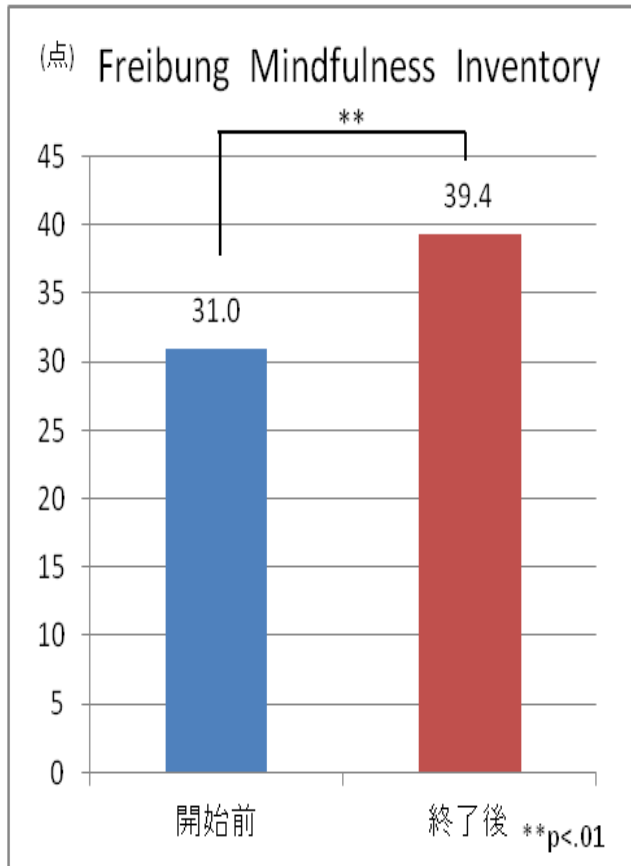
- 司会 長谷川明日香(東京マインドフルネスセンターヨガ講師)
- マインドフルネス講話
貝谷久宣(医療法人和楽会理事長)
- マインドフルネスにお茶を愉しむ 『茶道』
太田宋友(裏千家準教授)
- パウゼ 『鎌倉山の紅葉を楽しみ 富士を望む』
- マインドフルネスに味覚を鍛える 『喫飯:味わう生き方』
小松智賀(医療法人和楽会 赤坂クリニック 心理士)
- 鎌倉山の風景を楽しむ 『散策』
- 体の動きに気づく 『ヨーガ』
長谷川洋介(東京マインドフルネスセンターヨガ講師)
- 心を調え安楽な人生を味わう 『瞑想』
貝谷久宣(医療法人和楽会 理事長)
- シェアリング
長谷川明日香(東京マインドフルネスセンターヨガ講師)
- お開きの講話
貝谷久宣(医療法人和楽会 理事長)



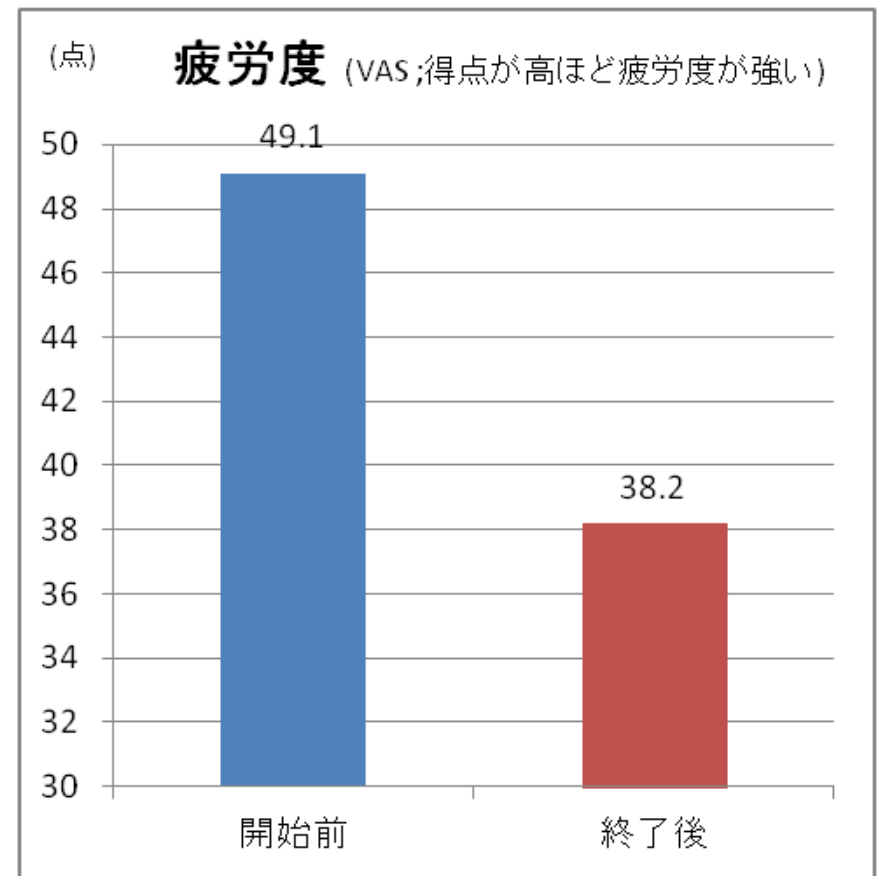
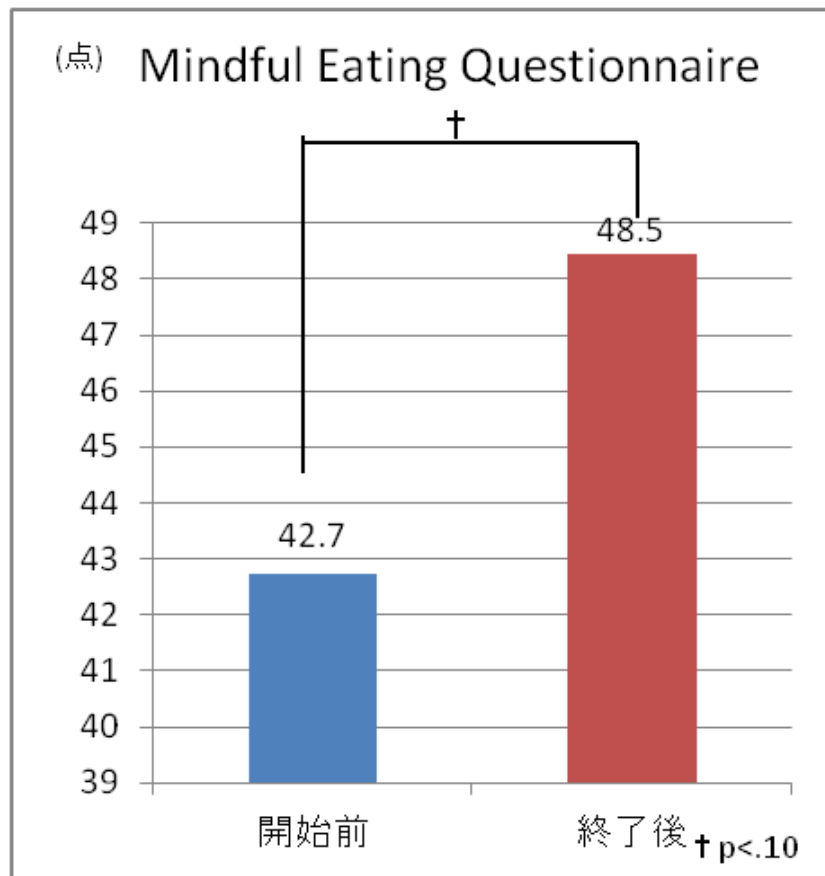
第2回鎌倉山マインドフルネスリトリート結果

参加者 12名

下記は11名の結果、残り1名は質問紙を紛失したため11名で分析を実施



第2回鎌倉山マインドフルネスリトリート結果



第2回鎌倉山マインドフルネスリトリート

心理検査の内容の説明

Freiburg Mindfulness Inventory(日本版FMI)・・・マインドフルネスの程度を測定します。得点が高い方がマインドフルネスの程度が高いということになります。

Depression Anxiety Mood Scale (DAMS)・・・肯定的気分、憂うつ気分、不安気分を測定します。肯定的気分は得点が高い方がポジティブな気分であることを示し、憂うつ、不安気分は得点が高い方がネガティブな気分が低いことを示します。

Mindful Eating Questionnaire(日本版MEQ)・・・

マインドフルネスに食事ができているかどうかを測定します。得点が高い方がマインドフルネスに食事ができているということになります。

疲労度・・・0点(疲労なし)～100点(疲労が非常に強い)でその時の疲労度を評価します。