

# 第4回マインドフルネス・ リトリート in 鎌倉山 -春-

## 心理検査結果



2015年4月11日

# 開催概要

---

- 2015年4月11日（土） 鎌倉山クリニック 安心堂にて、マインドフルネス・リトリート in 鎌倉山 -春- を開催しました。
- キャンセルもなく18名の方にご参加いただきました。
- 当日は、花の雨となりましたが午後からは雨も上がり、散策では落花や湘南の海を臨むことができました。
- 当日のプログラムと、回答いただきました心理検査の解析結果を報告します。

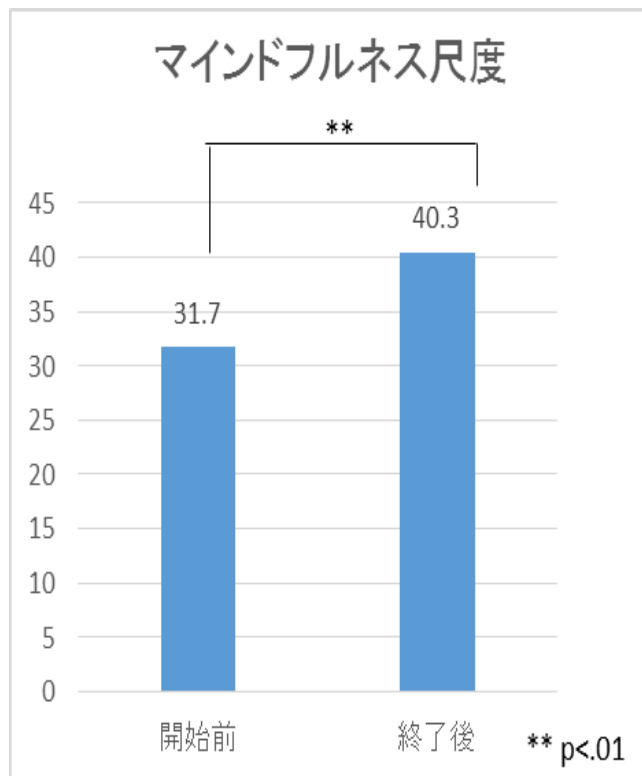
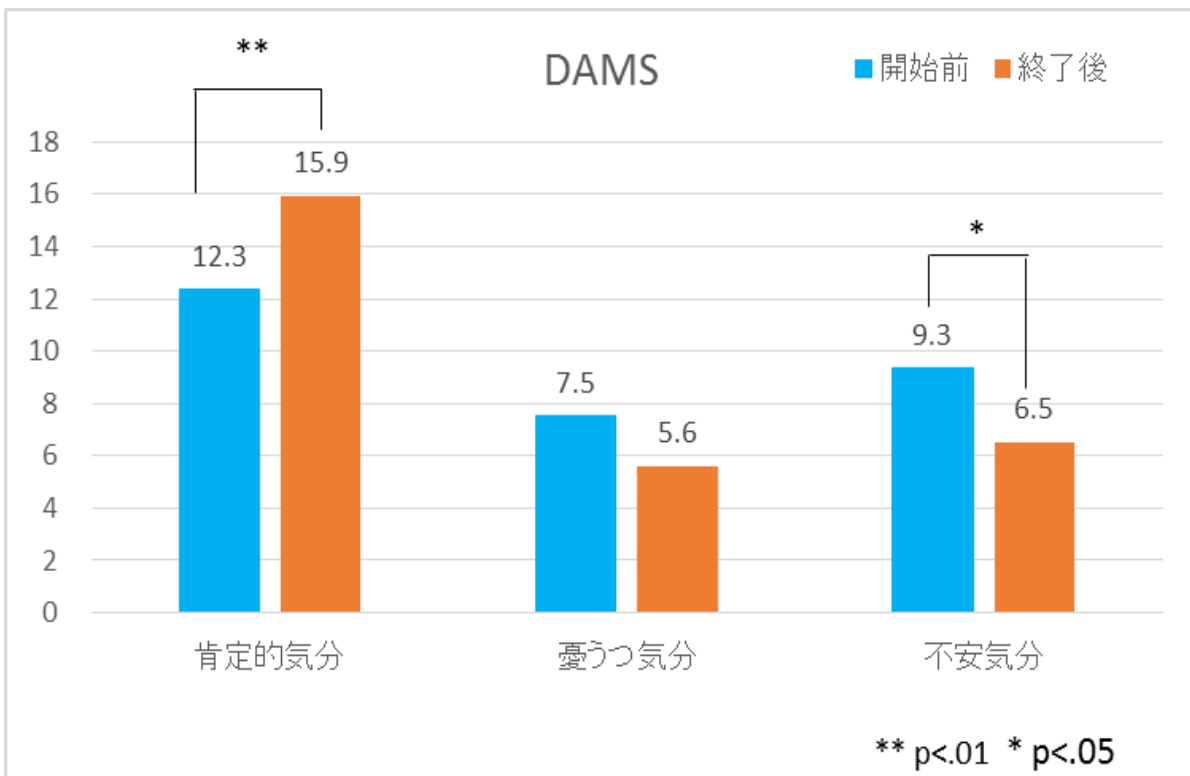
# プログラム

---

- 10：00～ 受付・質問紙の回答
- 10：30～ マインドフルネス講和、メディテーション  
／貝谷久宣（和楽会理事長）
- 12：00～ 喫飯（お弁当）／小松智賀（心理士）
- 13：00～ 散策
- 14：00～ 指圧・ヨーガ ／長谷川洋介（ヨーガ講師）
- 15：30～ メディテーション ／貝谷久宣
- 16：00～ シェアリング・質問紙の回答
- 16：30 解散



# 参加者18名の結果



## DAMS

肯定的気分（ポジティブ気分）・・・21点満点。点数が高い方がよりポジティブ。

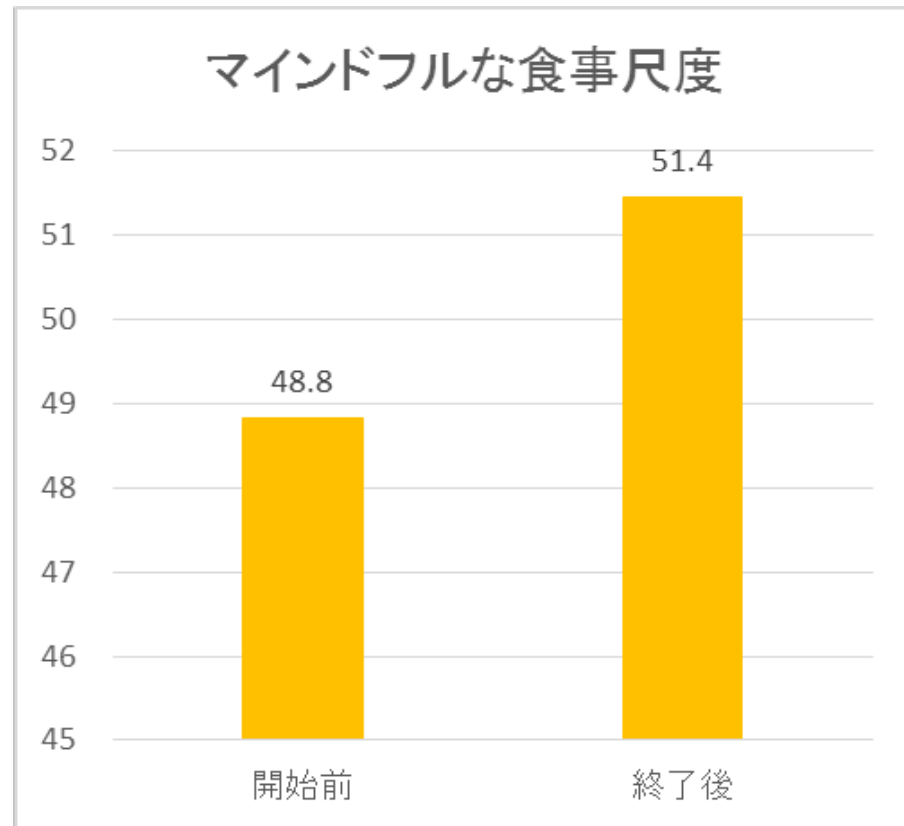
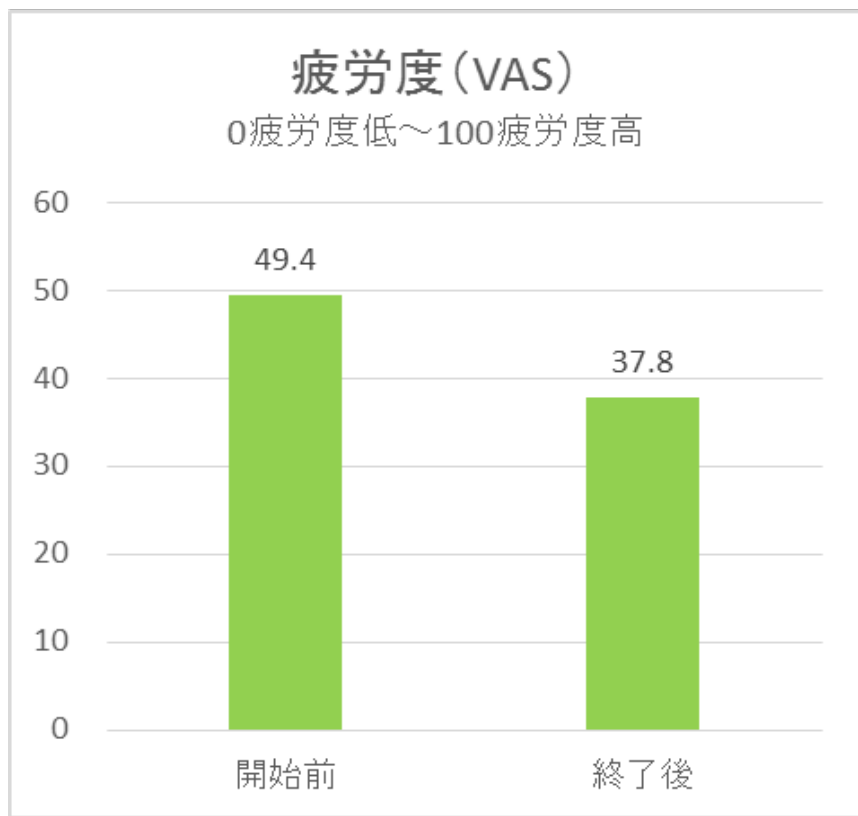
憂うつ気分・・・21点満点。点数が低い方が憂うつ気分が少ない。

不安気分・・・21点満点。点数が低い方が不安気分が少ない。

## マインドフルネス尺度

最高点56点。点数が高い方がマインドフルな状態になっている。

# 参加者18名の結果



**疲労度**  
0～100点。点数が高い方が疲労度が高い。

**マインドフルネスな食事尺度**  
最高点60点。点数が高い方がマインドフルに食事ができている。

# 結果のまとめと結語

---

- 統計的にみると、開始前と終了後を比較すると、DAMSの肯定的気分（ポジティブ気分）は、終了後には増加し、不安気分は低下したといえます。
- 同様に、マインドフルネス尺度をみると、終了後の方がマインドフルネスな状態になっているといえます。
- 今後も定期的なリトリートを開始していく予定です。「リトリート」とは、日常から離れ自然に囲まれた環境で心身のリフレッシュを図るという意味があります。ご興味のある方は、ご参加ください。

