

第5回鎌倉山 マインドフルネス・リトリート ～秋～

開催日：2015年11月23日（祝月）

参加者人数：13名

質問紙結果の解析人数：11名（2名記入漏れあり）

富士山と江の島を臨む涼やかな秋の日に、第5回マインドフルネス・リトリートin鎌倉山を実施しました。

13名の方にご参加いただき充実した一日を過ごしました。

午前には裏千家準教授の太田先生より茶道の指導をいただき、凜とした雰囲気の中お茶をいただきました。

午後はヨーガとメディテーションをあすか先生、貝谷先生に指導いただき、集中した呼吸の中行いました。

当日回答いただきました
質問紙の結果を報告します。

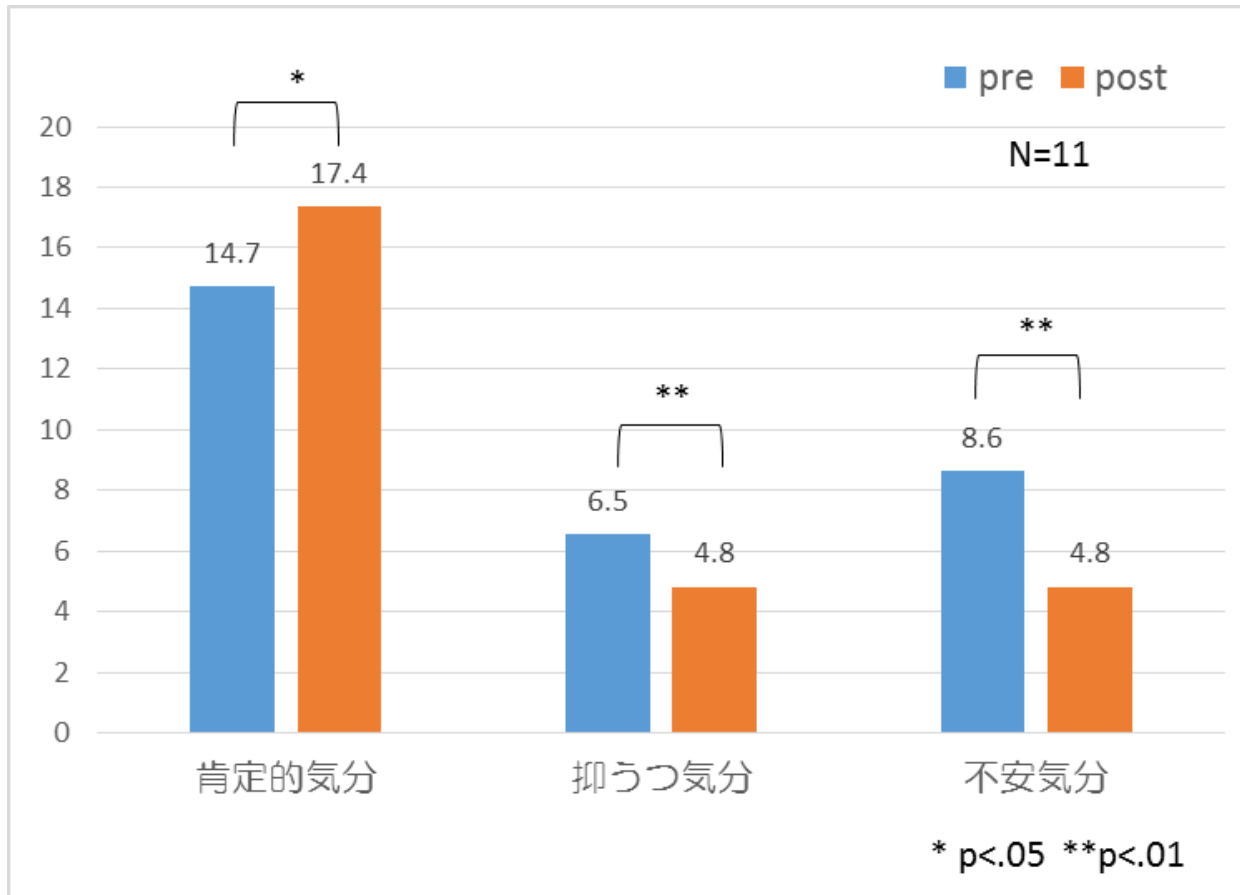


当日のプログラム

- 10:00 受付／アンケート記入
- 10:30 マインドフルネス講話 貝谷久宣先生
- 10:45 マインドフルネスにお茶を愉しむ「茶道」 太田宋友先生
- 12:15 パウゼ～鎌倉の紅葉を楽しみ富士を望む～
- 12:30 マインドフルネスに味覚を鍛える「喫飯；味わう生き方」
小松智賀先生
- 13:30 鎌倉山の風景を楽しむ「散策」
- 15:00 体の動きに気づく「ヨーガ」 長谷川明日香先生
- 15:30 こころを鍛え安楽な人生を味わう「瞑想」 貝谷久宣先生
- 16:00 シェアリングとお開きの講話
- 16:30 終了、記念撮影をして解散



DAMS (Dipression and Anxiety Mood Scale) 抑うつ気分と不安気分の測定尺度



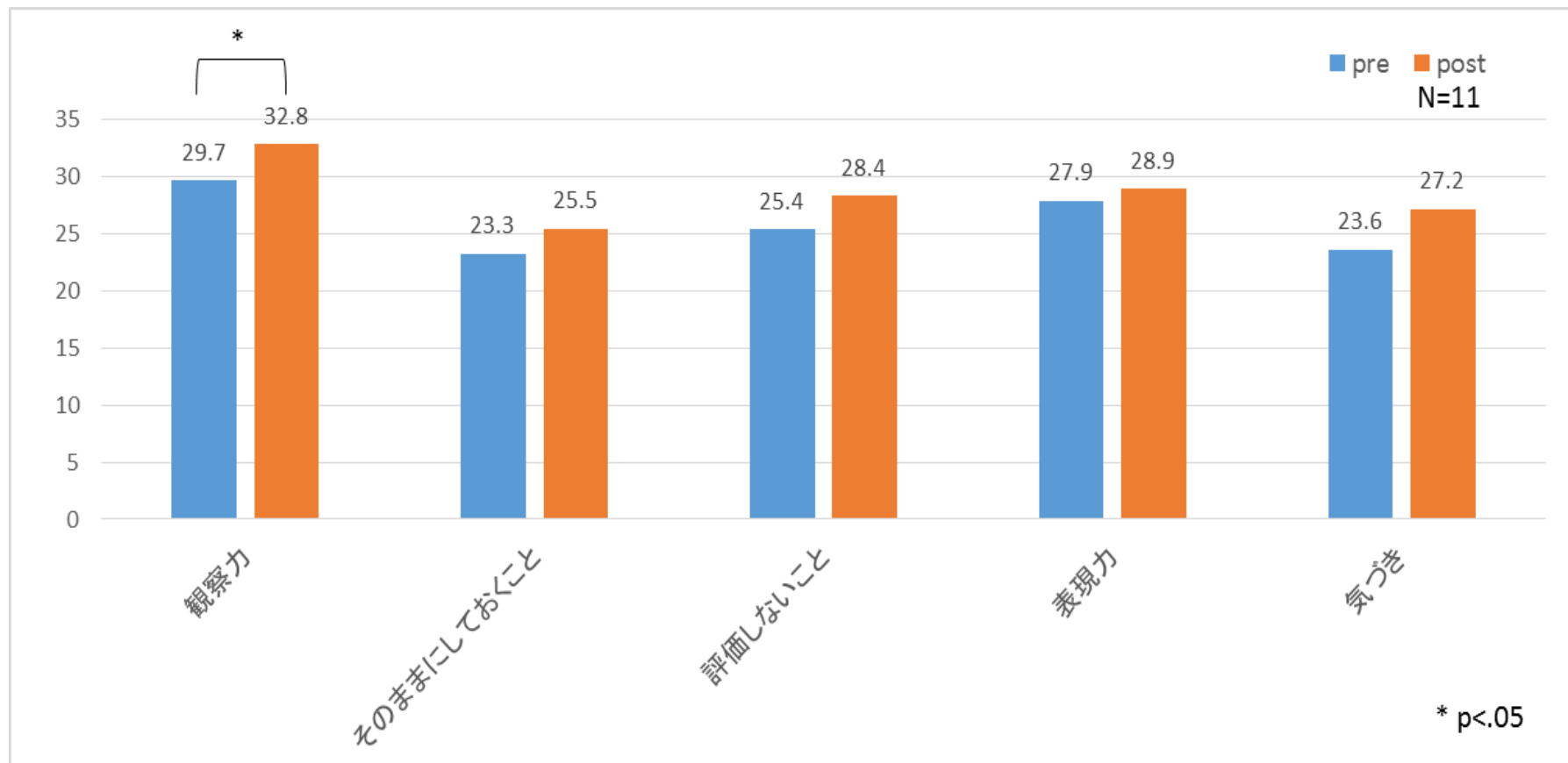
【結果の見方】

肯定的気分・・・「うれしい」「楽しい」といったポジティブな気分を測定しています。Pre(開始前)よりpost(終了後)の方が点数が増加しているのがよい傾向であるといえます。

抑うつ気分・・・憂うつな気分の程度を測定しています。post(終了後)の方が点数が低下しているのが抑うつ気分が下がったといえます。

不安気分・・・不安な気分の程度を測定しています。post(終了後)の方が点数が低下しているのが不安気分が下がったといえます。

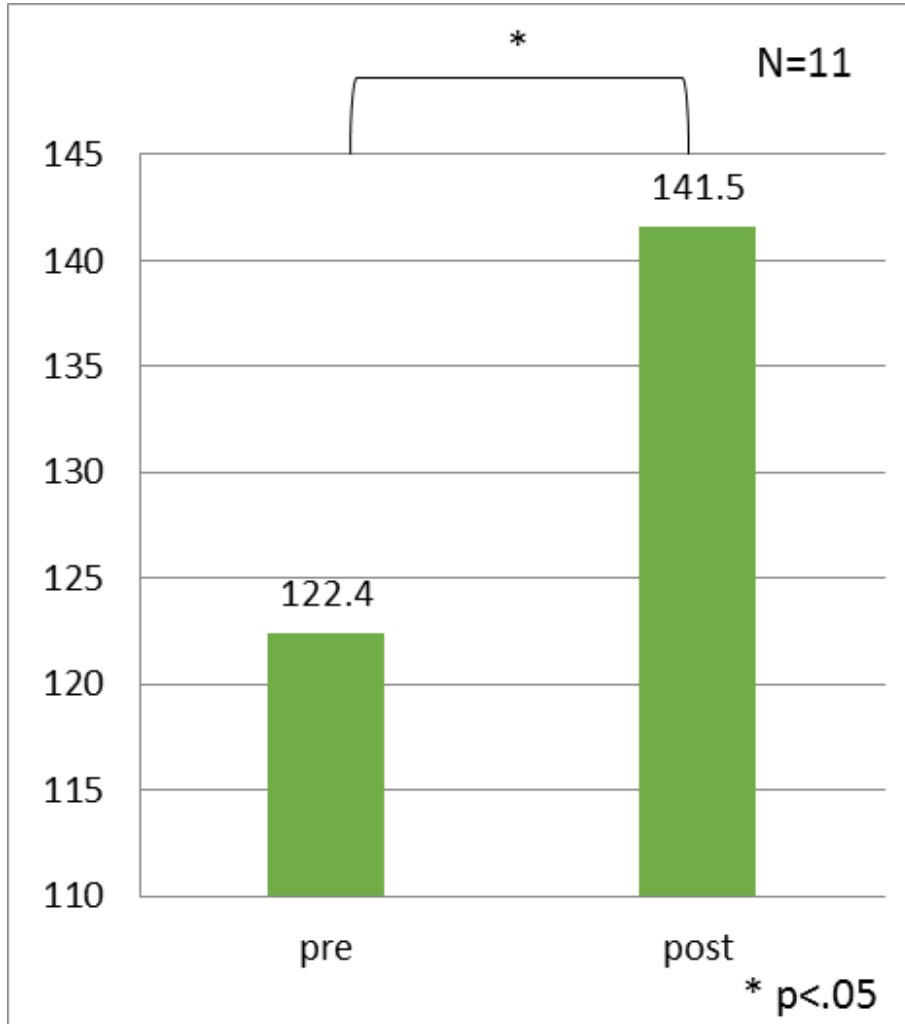
FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire) マインドフルネスの程度を測定



【結果の見方】

マインドフルネスの重要な要素である「観察力」「そのままにしておくこと」「評価しないこと」「表現力」「気づき」を測定しています。このうち「観察力」がpre(開始前)よりpost(終了後)の方が点数が増加していたことから、観察力がアップしていたといえます。

Nonattachment Scale 執着の程度を測定する質問紙



【結果の見方】

点数が高い方が「執着」が少ないということになります。Pre(開始前)よりpost(終了後)の方が点数が増加していることから執着が少なくなったということが言えます。

第5回鎌倉山マインドフルネス・リトリート ～秋～ の結果のまとめ

- DAMS: 肯定的気分は有意に増加、抑うつ気分、不安気分は有意に低下した。
- FFMQ: 全体では有意差なし。下位尺度の観察力が有意に増加。観察力が増した。
- Notattachment Scale: 得点は有意に増加したことから、執着が減少した。

