

第7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28年11月23日(祝水)
鎌倉山マインドフルネスセンター



参加者概要

- ・ 全参加者人数 18名
- ・ 男性 6名、女性 12名
- ・ 平均年齢 45.7±10.7歳
- ・ 以下の質問紙をプログラム前後に回答した。
 - DAMS (肯定的気分、抑うつ気分、不安気分)
 - 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)
 - SDS (うつの状態を測定)
 - STAI-S (不安の状態を測定)



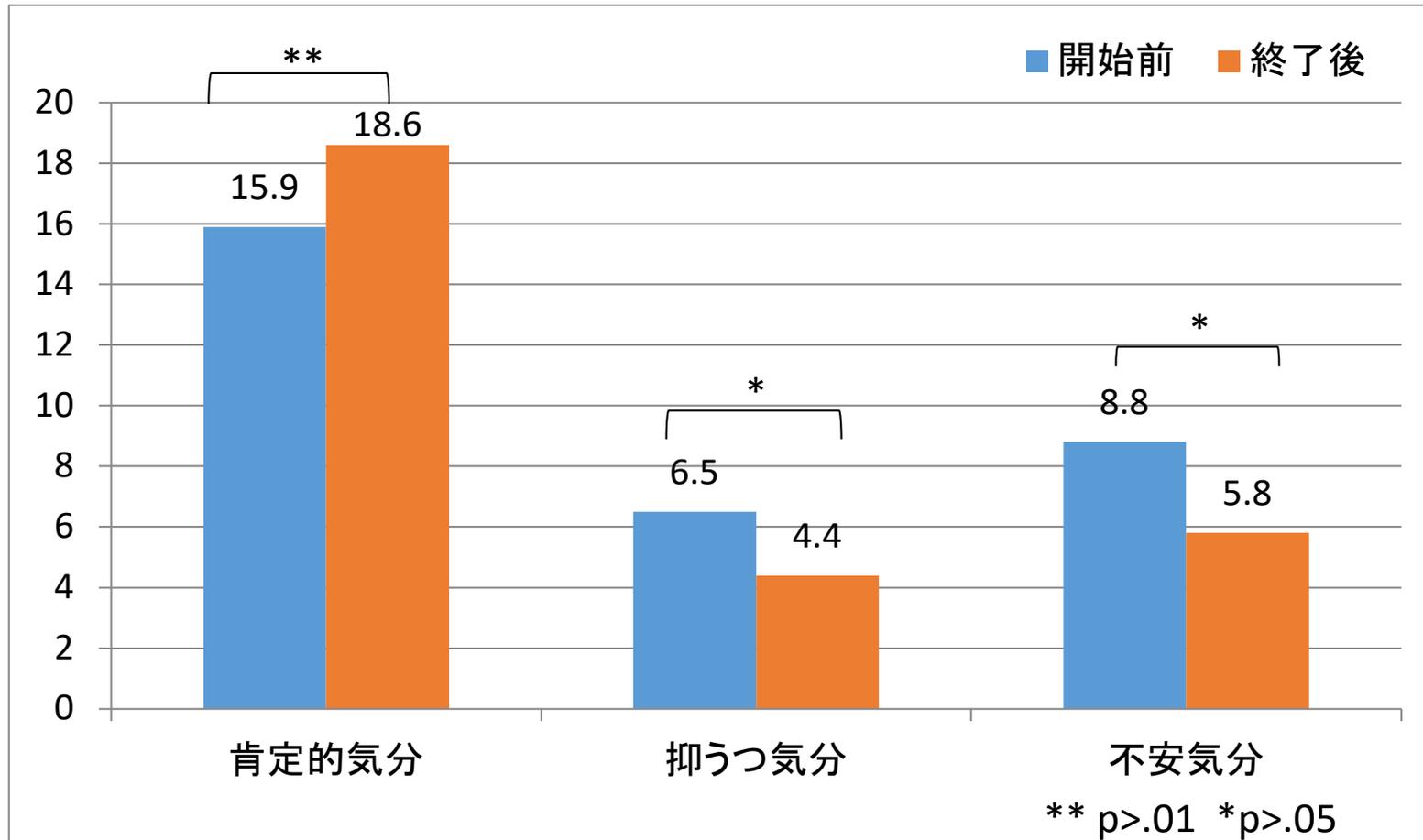
プログラム

- ・ 10:00 受付開始・質問紙回答
- ・ 10:30～11:00 講話「呼吸について」 貝谷久宣理事長
- ・ 11:00～12:00 坐禅と体験談 藤田茂光居士
- ・ 12:00～12:40 喫飯(休憩含む)・記念撮影
- ・ 12:40～13:40 茶道(盆点(ぼんだて)) 鈴木重子講師
- ・ 13:40～14:10 散策
- ・ 14:10～15:10 ヨーガ 長谷川洋介センター長
- ・ 15:10～16:10 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

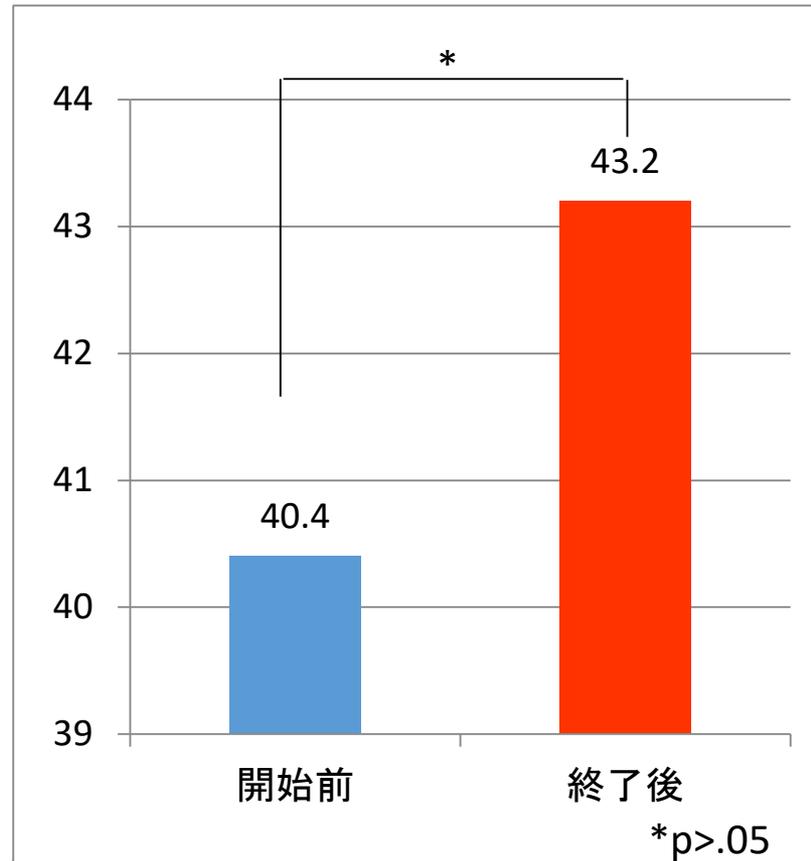
—DAMSのプログラム前後の平均の比較—



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—

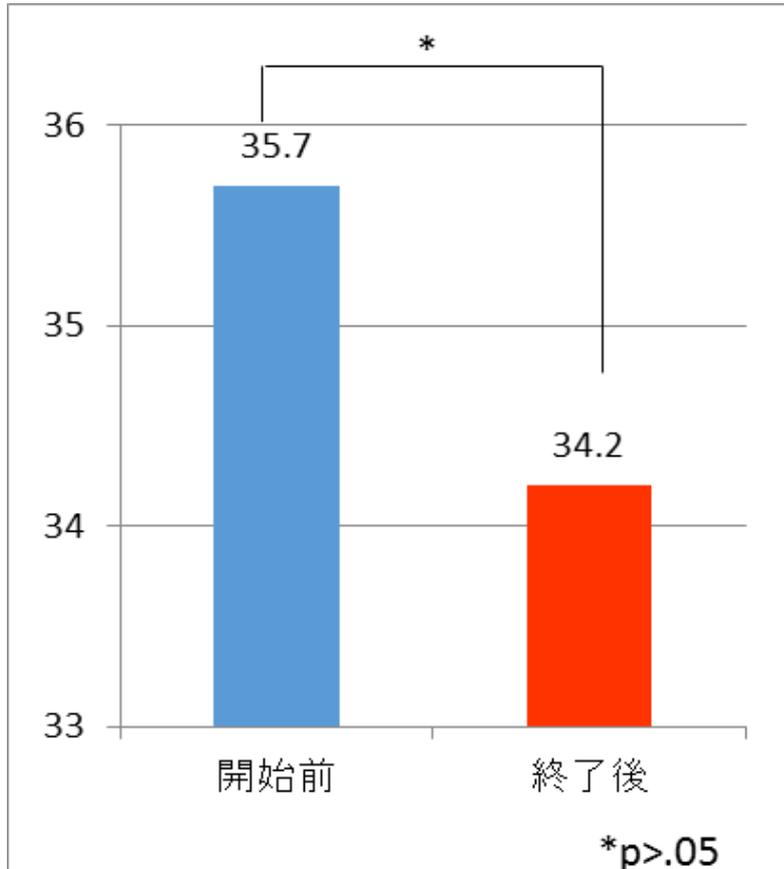


終了後の方がマインドフルネス尺度の点数が増加。つまり、マインドフルネスな状態がよりましたということになります。

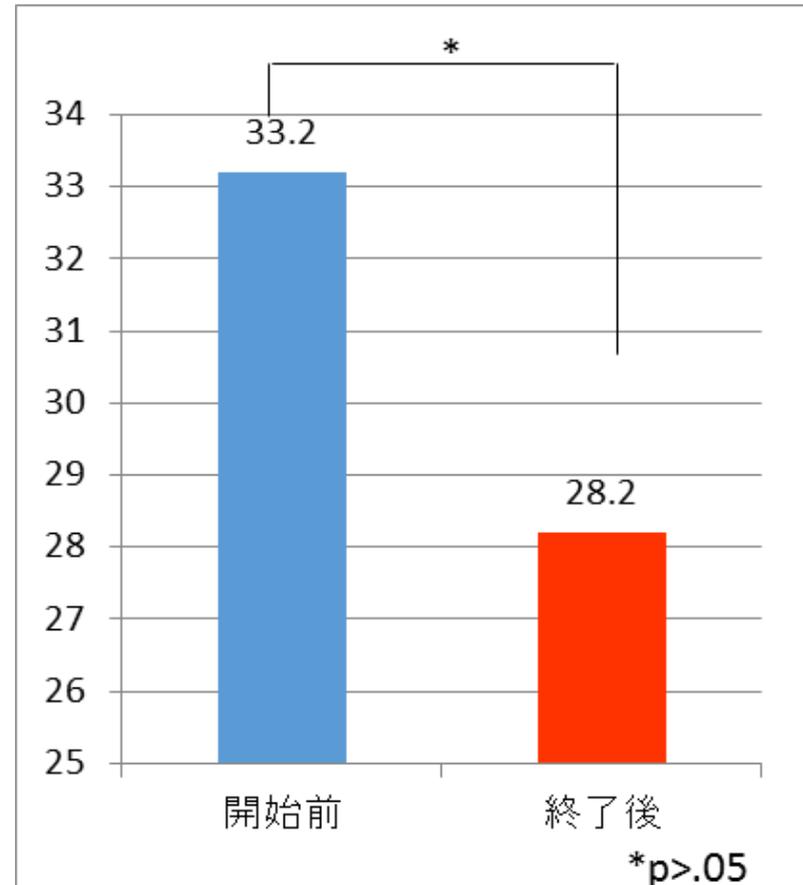
心理検査結果

— 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。
- ・ 参加者の方々の感想も「満足した」「良かった」「充実した内容だった」といったような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！

