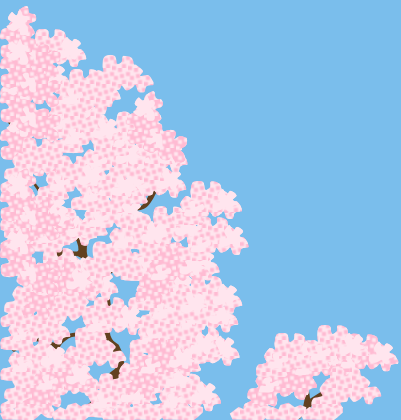


第8回鎌倉山マインドfulness・ リトリート心理検査結果報告

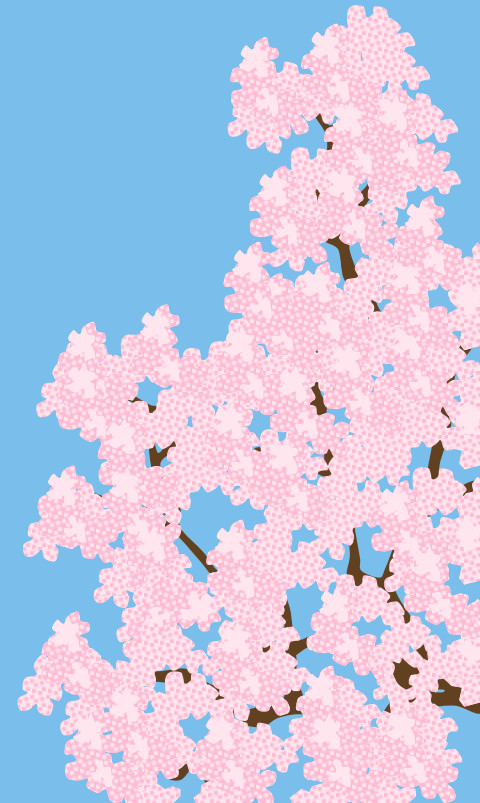
開催日 2017年4月15日(土)

場所 鎌倉山マインドfulnessセンター



参加者概要

- ❖ 23名参加(うち男性11名、女性12名)
- ❖ 平均年齢 46.4 ± 10.3 歳



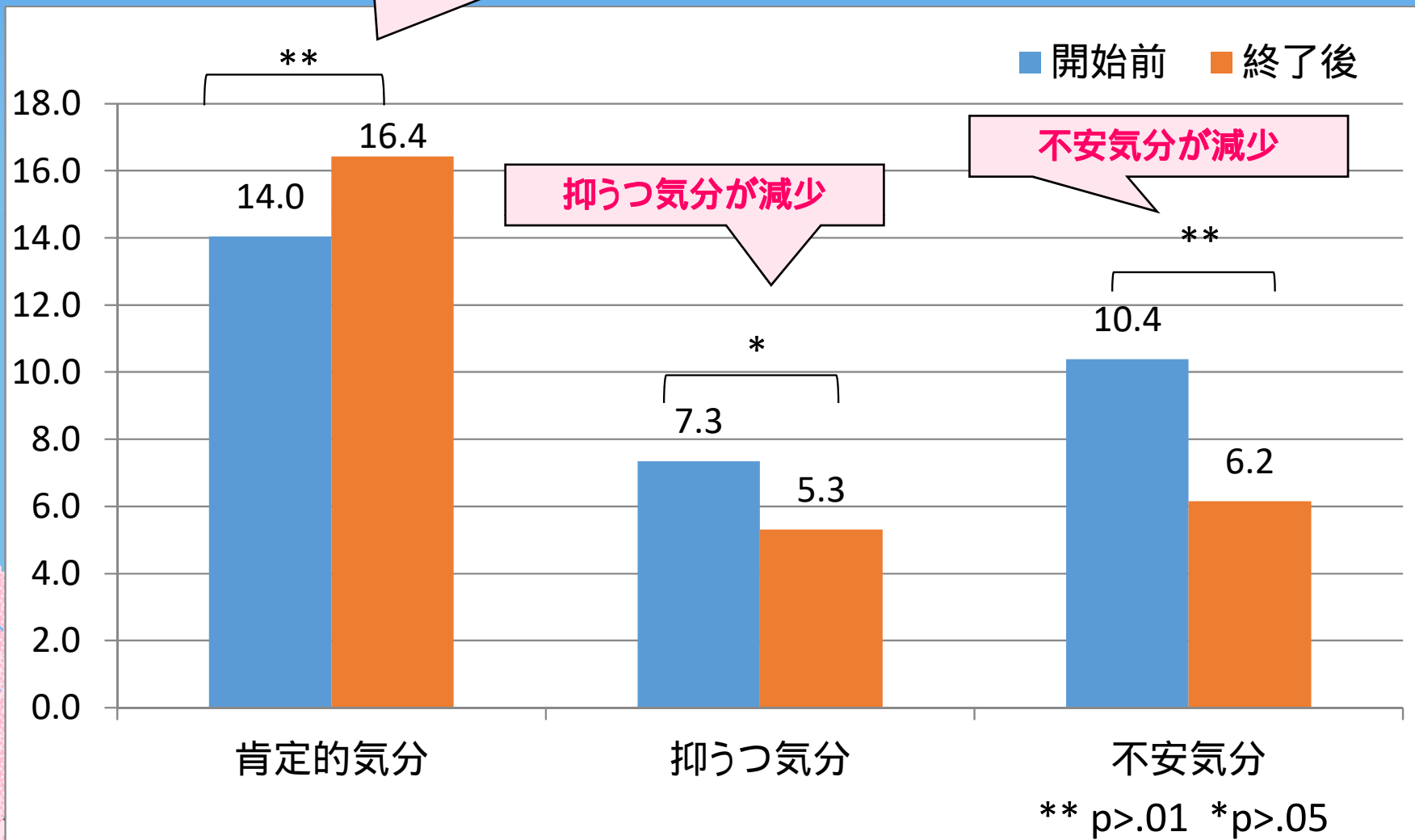
プログラム

❖〔プログラム〕

- ❖ 10:00 受付開始・質問紙回答
- ❖ 10:30 ~ 11:00 講話 貝谷久宣先生
- ❖ 11:00 ~ 11:40 ヨーガ 長谷川洋介先生
- ❖ 11:40 ~ 12:30 瞑想 貝谷久宣先生
- ❖ 12:30 ~ 13:20 喫飯(休憩含む) 岸野有里先生
- ❖ 13:30 ~ 14:00 散策
- ❖ 14:00 ~ 16:00 瞑想 小池龍之介先生
- ❖ 16:00 ~ 17:00 シェアリング
- ❖ 17:00 ~ 17:30 記念撮影・質問紙回答

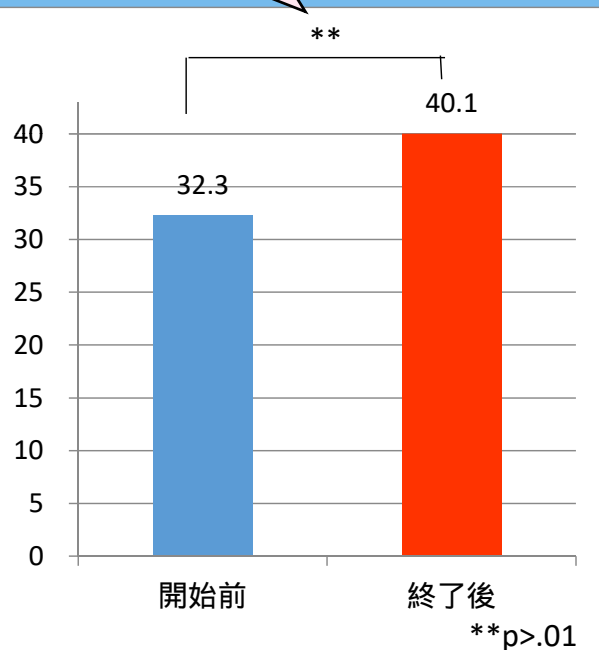
心理検査結果①

肯定的気分(ポジティブ気分)が増加



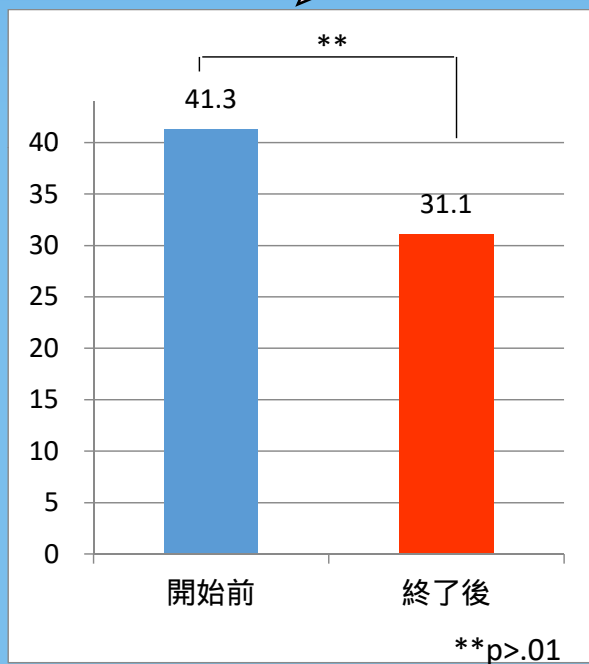
心理検査②

マインドフルネスな態度
が増加



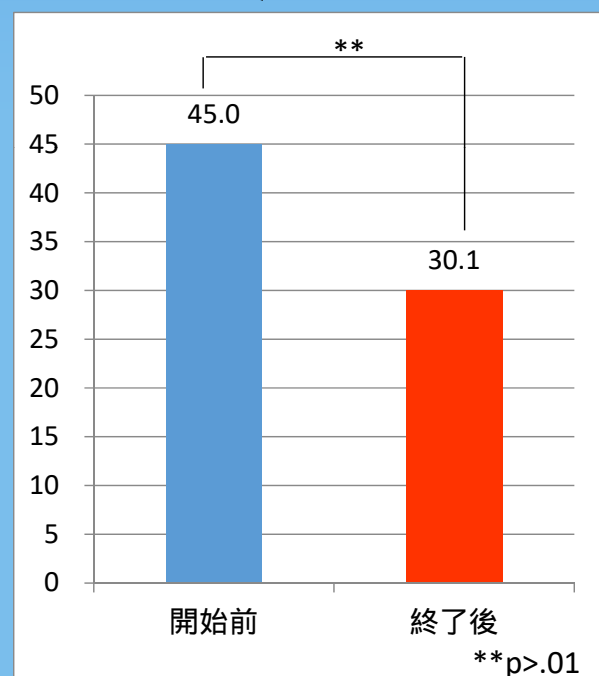
マインドフルネス尺度

抑うつ状態(症状)が改善



SDS
(自己記入式抑うつ尺度)

今の不安状態が改善



STAI-状態不安