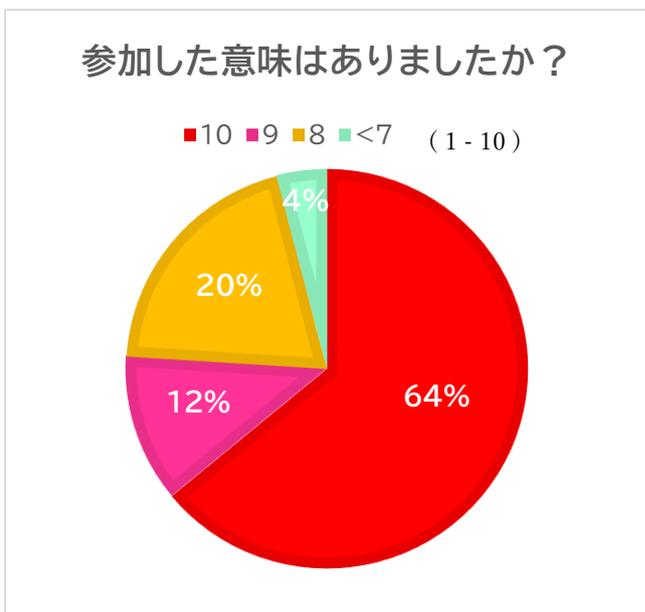
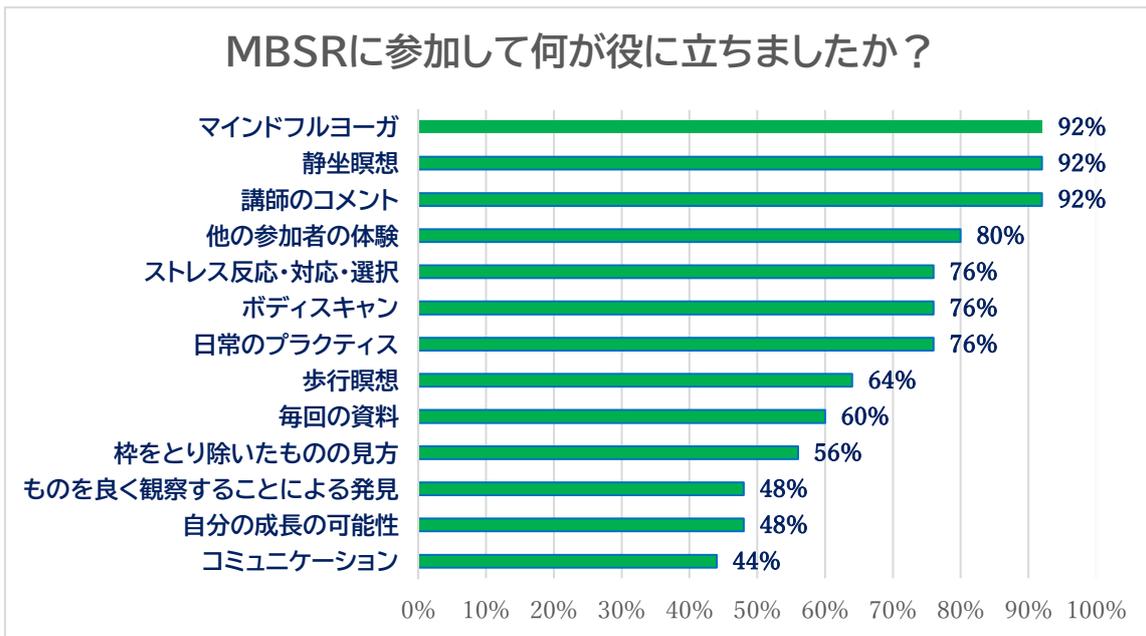
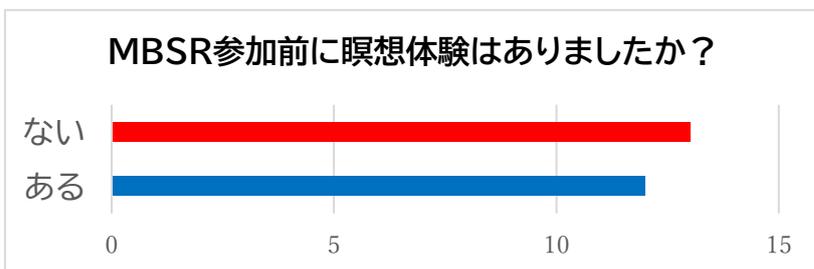
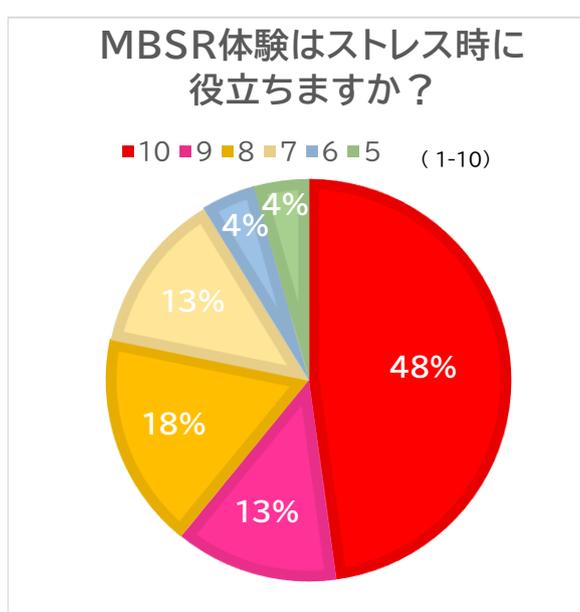


2021年初夏のMBSR8週コースの参加者からの無記名アンケート結果集計



96%の参加者がMBSRに参加した意味を8以上と評価しました



92%の参加者が7以上MBSR体験がストレス時に役立つと評価しました。

MBSR8週コースの参加者からの体験(一部抜粋)

“ストレスに遭遇したとき、一歩下がって客観的にみてもみることも大事であり、行動してみることも大事だとわかった”

“これまで、ストレスに対応していると思っていましたが、ストレスに反応しているだけだったと気づきました。それだけでも、私にとって、大きな気づきですが、私自身が、どう対応するかを選べると想像すればするほど、勇気が溢れてきます”

“ストレスを受けた時の自分の反応に気づき、呼吸に注意を向けるなどの対処を行うことでストレスのダメージを受けすぎないようにできると感じる”

“ストレスに対して、習慣的に反応することなく、スペースを作ることで、落ち着いた対応が出来るようになる”

“ストレスに遭遇しても対応方法を知っているのと知らないのでは、精神的なゆとりと余裕が違う”

“ストレスに全く反応しないのは不可能ですが、ストレスを受けていることに気づいて、それから自分がどう選択するかを判断するためのスペースを作ることができるので、ストレスに無意識に反応せずにいられるぶん、気持ちに余裕ができる”

“ストレスに遭遇したときに、それに巻き込まれることなく俯瞰してみることによって、数多くの選択肢の中から答えを出すことができるからです。”

“瞑想、ヨガをすることで、自分に注意を向けるようになったので、どういう時に何がストレスになっているかが分かった。理由が分かったので、あとは自分がどうそれに向き合うか。これは、まだ、課題”

“自分を知る事で本当のサイズや物事を知り、余計な物に惑わされにくい様に思います。なので、ストレスが減って心地良い時間が増えた”

“ストレスフルな状況では視野が狭くなり自分の固定的な思考に囚われていると考えるため、客観的に状況を見つめる余裕と、見方を多様に出来ると思います”

“生きている限り、ストレスは生じるものと思いますので、それに対する対応力、順応性を養うためにマインドフルネスは必要のかなと思います。実際に以前よりストレスを感じた時の体や心の反応に気づける様になり、対応力が養われてきたと思います”