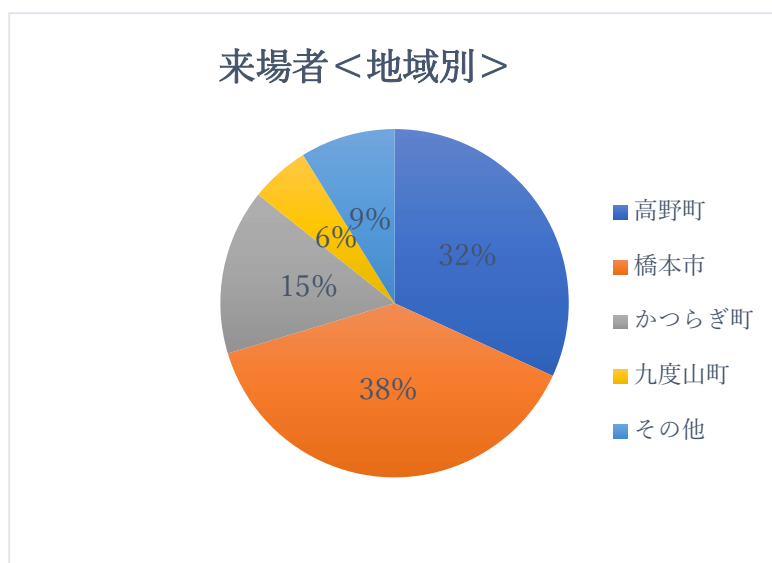


R5年度 健康公開講座 参加者数・アンケート集計 2023.9.30開催

参加者 来場者 88名 関係者 57名
 アンケート配布約 110枚
 アンケート回収 91枚 (回収率 83%)



①お住いの市町に○をつけてください



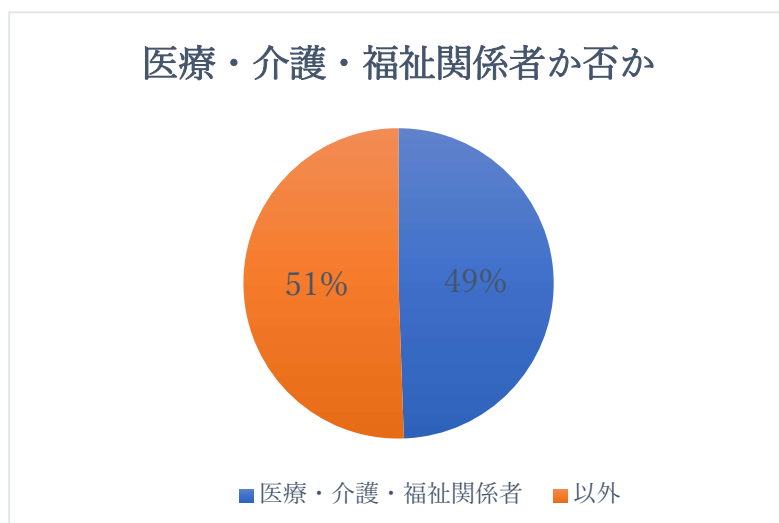
来場者

高野町	29名
橋本市	35名
かつらぎ町	14名
九度山町	5名
その他	8名

*その他

紀の川市	3名
岩出市	2名
和歌山市	1名
未記入	2名

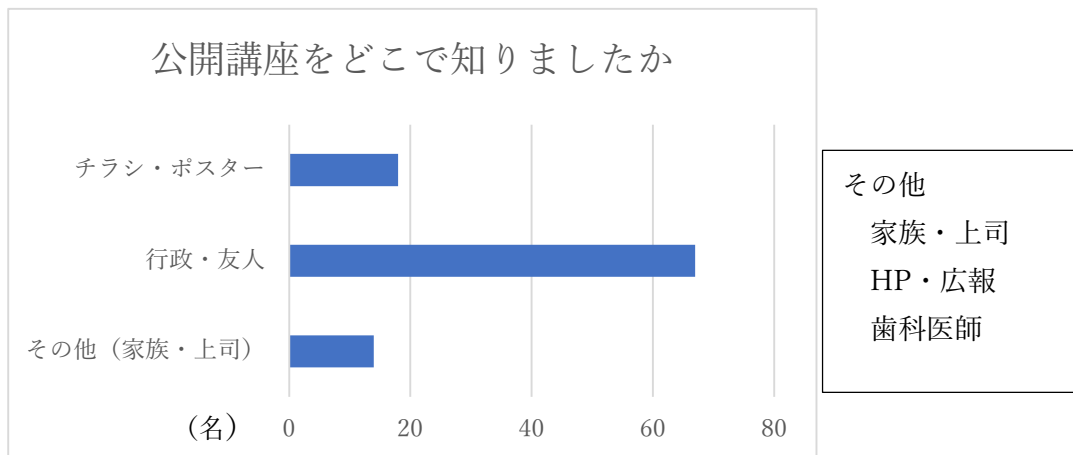
②あなたは医療・介護・福祉関係者ですか？



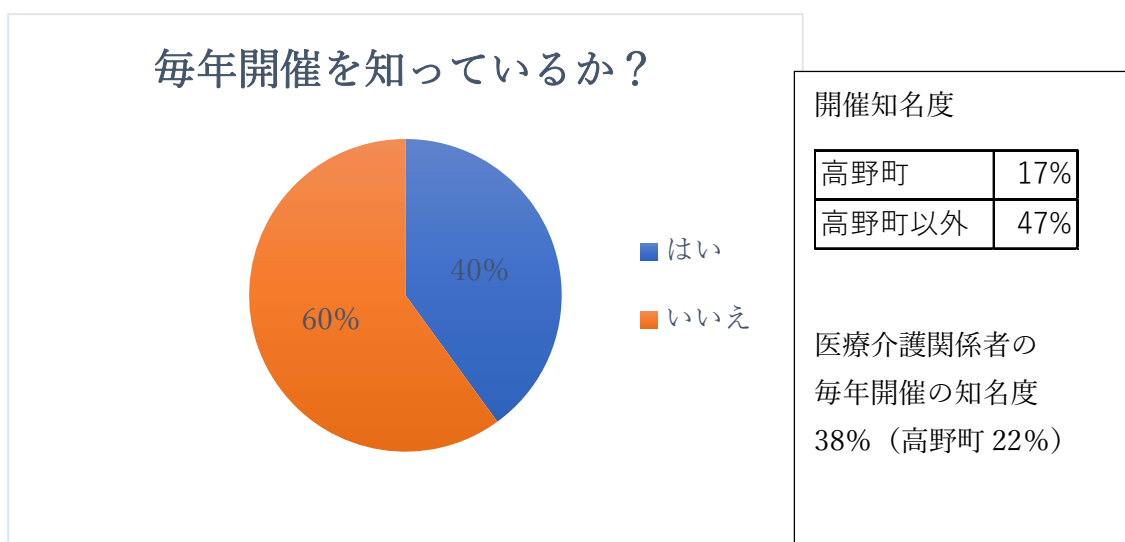
一般参加の割合

高野町	69%
高野町以外	42%

③公開講座をどこで知りましたか？（複数回答）

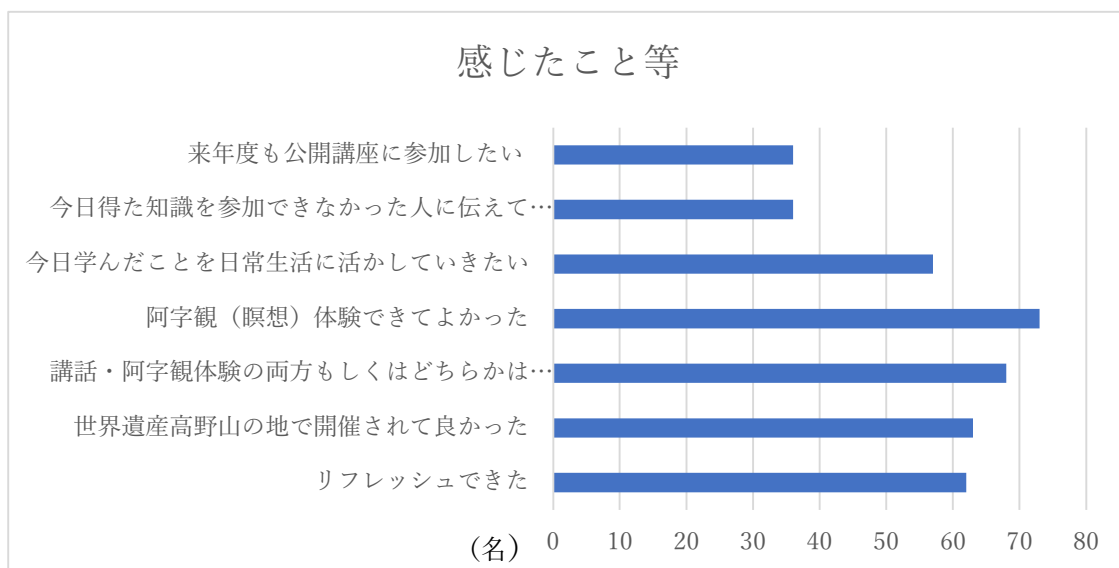


④毎年、橋本保健所管内で公開講座を開催していますが、ご存じですか？



⑤公開講座で感じたことやその他、当てはまるものすべてに○をつけてください。
（複数回答）

- * リフレッシュできた
- * 世界遺産高野山の地で開催されて良かった
- * 講話・阿字観体験の両方もしくはどちらかは初めてである
- * 阿字観（瞑想）体験できてよかった
- * 今日学んだことを日常生活に活かしていきたい
- * 今日得た知識を参加できなかった人に伝えてあげたい
- * 来年度も公開講座に参加したい⇒どのような内容をご希望されますか？



来年度も公開講座に参加したい⇒どのような内容をご希望されますか？

*物忘れと認知症 どう生きればよいか？

*阿字観。講座の内容がとても良かったから、繰り返し聞き・体験するのも大事なことと思います。

*今日のような体験型

*各市町の歴史に触れながら健康を考える機会になればと思う。(例)九度山町の柿料理の出典、食と健康を結び付けた講座など。

*体操、正しい姿勢等、フレイル予防について

*高野山で (4名)。

脳や認知症とグリーンケア・宗教について。グループワークかクイズ・ゲーム方式で

*マインドフルネスの色々な具体例を教えて欲しい。手作業、写経、写仏、塗り絵等、集中して没頭出来て達成感を感じられるもの。

自由記載

*本日は良きお話ありがとうございました。日々思い出しながら1日1日を過ごしていこうと思いました。

*今まで長いこと仕事で、休んでこういう事に参加・出席できなかったけれど、これからは元気で動けたら参加させていただきたいと思います。よろしくお願ひします。

*講話「こころの健康」は大変良かったです。世界の指導者に聴かせて欲しいと感じました。藪先生頑張ってください。

*初めての阿字観体験、十分に出来たかは解りませんがとても嬉しかったです。心が落ち着きました。

*宗教的な事はわからないので難しいと思った。*少し話が難しいです。

- * 地元高野山で開催していただいて素晴らしいお話また瞑想(初めて)参加できて良かったです。お客様(参拝者)に阿字観のことを聞かれる機会が時々あります。これからは少し説明してあげることが出来そうです。
- * 本日は有意義な講座に参加出来て幸せです。生き生きとした生活をしたいです。明日からの活力となりました。
- * 「あったこと」を「なかったこと」には出来ない。自分の発する言葉・行動には気を付けないといけない。自分に責任を持つという事なのかなと感じました。仏様についてもう少しお話を聞きたかったです。
- * 何とも言えないのんびり穏やかな時間だった。
- * 夫を亡くして6か月心穏やかにまあるく生きていきたいと感じるこの頃。今日の学びを日常に取り入れ、自身が内から幸せを感じ、感謝の心でつながりをもって生きてゆきたい。
- * 日常の困りごとや悩みなどちっぽけなものだと思えるようになりました。自分の心を変えろというのは難しいと思っていましたが、世界はつながっている！と大きな気持ちでいたいと思いました。
- * 様々な出来事によって自分が存在するといった言葉に気持ちが揺れました。高野山の場のあり方を初めて聞かせて頂きとても有難いです。この機会に参加させて頂き感謝です。「自分自身を見つめる」は今後の生活・仕事にも活用できると思いました。
- * 1本のペットボトルの話よくわかりました。少し意味は違いますが、今は亡き母は、自分が食べなくても子供に孫に知人に・・という考えの母でした。思い出して涙が出そうになりました。
- * 「病は気から」の言葉通り、情報を取りすぎて不安の先取りになっている。長生きが幸福だとは言えず、肉体の期限ギリギリまで好きなことを楽しくやっていたらそれがその人の幸福度を上げて天寿を全うしたことになると思う。
- * とても貴重な体験が出来ました。自然と前向きになりましたし、これからの生活が穏やかなものになるような気がします。
- * 初めての体験が出来て、後短い余命ですが、これを考えて生きていこうと思いました。
- * 「こころの健康」は現在社会においては切っても切れない大きな関心事かと思えます。私自身心理学やカウンセラーに興味があるので、今後も学びの機会を継続していこうと思える充実した内容で勉強になりました。
- * 講話の内容難しかったが、宗教の力というか、人間の心に良い影響を及ぼすことは確かにあると感じた。

⑥参加申し込み方法 (70件)

電話・市町窓口に来所・訪問等	42件
QRコード	24件
LINEL・メール	4件

