

# 『生まれ変わる』 アンケート結果

令和元年 5月27日

## ①今日のイベント、あなたにとって意義のあるものになりましたか？

|           |    |
|-----------|----|
| すごくなった    | 22 |
| 割となった     | 22 |
| そうでもないかも  | 1  |
| 全く意味がなかった | 0  |

## ②また次回も参加したいと思いませんか？

|       |    |
|-------|----|
| すごく思う | 8  |
| 内容による | 33 |
| 気が向けば | 3  |
| 思わない  | 0  |
| 未記入   | 1  |

## ③このイベントはどこで知りましたか？

|       |    |
|-------|----|
| S N S | 4  |
| 店頭チラシ | 7  |
| □コミ   | 0  |
| 友人・知人 | 35 |

## ④一番印象に残った内容は何かですか？

|         |    |
|---------|----|
| ヨガ      | 12 |
| 東洋医学    | 27 |
| 瞑想      | 3  |
| コーチング   | 10 |
| 目の浄化    | 9  |
| 写経      | 6  |
| ファスティング | 6  |

## ⑤その理由を教えてください

- ・ コーチングに興味があり、具体的なことを教えて頂いたのでさらに深まった。
- ・ 東洋医学も興味湧き楽しかったです。
- ・ 最近になって、腸（身体）に対して気になってたから特に。
- ・ 食べ物の取り入れかたなど参考にしやすい。
- ・ 興味のある内容だったから 4
- ・ 東洋医学で自分の体質を知ることができた。コーチングで前向きになれた
- ・ どれも初体験だったから 4
- ・ 漢方は、かなり気になりました。
- ・ やはり東洋医学に興味があり、腸はなぜ大事なのかという事を心身もって知れた事に
- ・ すごく嬉しかったです
- ・ ヨガは体にめちゃくちゃ効きました。
- ・ 腸は気からという事が知れた為
- ・ 腸が幸せに繋がるという考え方を学び自分の身体・腸生活を見直したいと思えた。
- ・ 自分の身体の不調の改善方法など全て納得できました。有難うございます。
- ・ 身体の事は特に知りたかったので
- ・ 東洋医学に興味があり、話がとても分かりやすかった。
- ・ コーチングで自分を見つめる事が出来たから
- ・ どれも、とっても良かったです。

- ・ 今までやったことない目の浄化で、明らかに目に見えて結果が出た。
- ・ ねばねば食べようと思った
- ・ 東洋医学・写経以前から興味がありました。
- ・ 以前から写経をしてみたかった。
- ・ コーチングで自分を考えることができた
- ・ 東洋医学の専門家からの情報だから
- ・ 人生と腸！！全て腸が大切だという事が解りました
- ・ 体調が悪かったりするので東洋医学が良かった。
- ・ 東洋医学に、今一番興味がある事だったから。
- ・ 脳と腸の関連が面白かった
- ・ 身体のこと、知らなかったことだから。
- ・ 腸の大切さを知る事ができた
- ・ 身体・腸・内面から自分と向き合った結果、とてもスムーズに自分の本心を見つめ直し
- ・ 書きだす事が出来た。
- ・ ファスティングの理屈が分かり、やってみたいと思った。
- ・ 氣の話が、科学的に説明があり納得。
- ・ コーチングでなりたい自分になれそう
- ・ 腸について学べたこと・身体を使って腸を刺激したこと
- ・ 自分の苦手なヨガをやったので

## ⑥参加する前と参加した後では、あなた自身変化はありましたか？

|          |    |
|----------|----|
| 激変した     | 2  |
| 変化あり     | 41 |
| そうでもないかも | 2  |
| 全く変化なし   | 0  |

## ⑦具体的にどんな心・身体の変化があったと感じますか？

- ・ リラックスできました
- ・ 深呼吸をする。と強く思えるようになった
- ・ 自分を見つめ直すことができ、前に進み続けようと思いました。
- ・ 気持ちが楽
- ・ 身体が軽くなって視野が明るくなった
- ・ 意欲が高まった
- ・ 身体はトイレによく行ったし、軽くなったり、だるくなったり、内容が濃く、すごく良い体験になりました。
- ・ 身体は自分の身体をヨガで感じられて、これからどうしたいか考えられた。
- ・ コーチングで自分をもっと知ろうと思った。
- ・ 心がすごく落ち着く感じになった
- ・ 自分と向き合う時間が持てリフレッシュできた
- ・ 頭の中が少しすっきりした
- ・ 自分に向き合う時間を大切にしたいと改めて感じる事ができた
- ・ 行動を起こしたい氣になった。体も動かさないとという気持ちになった
- ・ 先ずは自分を、内側を見る
- ・ 今後の生活に生かそうと思います
- ・ 今の自分に満足出来ない分、これからどうするか考えられた。
- ・ 自分を見直すことができた
- ・ マイナス思考だったことを忘れた
- ・ 身体がポカポカします
- ・ 東洋医学を学ぼうと思った
- ・ 目標ができた
- ・ 腸を大切にしよう意識するようになった。未来の夢がより具体的にイメージできた
- ・ 思っている事が書くことでハッキリした。体をもっと柔軟にする
- ・ よりよくなるため前向きな気持ち

- ・心穏やかになった
- ・私の愛は漠然としていたと思ったが、これで良い！ここから口に出し、
- ・チャレンジ積み重ね実現化したいと想いが強まった
- ・食の見直し等
- ・身体・心を浄化して前向きになれた
- ・気分が楽になりました
- ・前向きになれたように思います

⑧全体の時間は適切でしたか？

|          |    |
|----------|----|
| 長かった     | 9  |
| ちょうど良かった | 35 |
| 足りないぐらい  | 1  |

⑨このイベントが、更に良くなる方法があれば教えてください。

- ・背が痛くない方法ないですか？
- ・ファスティングの後の食事の取り方とか教えて欲しいです。
- ・ファスティングについてもう少し知りたかった
- ・ファスティングの効果や自宅に帰ってからのやり方など、もう少し踏み込んだ話があると嬉しいです。
- ・もっとお手頃な値段でお願いします。
- ・金額が高い
- ・もう少し長時間の合宿があるといい
- ・ヨガ初心者、瞑想初心者には説明が足りないのと、テンポが早すぎるように思った
- ・ヨガは素人（全く知らない）にとっては高度。呼吸の仕方など知りたかった。
- ・統一した内容
- ・イスが欲しい。腰が痛くなる。
- ・色々な面からの働きかけが、とても充実し良かったです。
- ・部分的に参加出来ると嬉しい。
- ・ファスティングも、もう少し聞きたいなと思いました。

⑩今後開催して欲しい内容のご要望はありますか？

- ・香りで癒す
- ・2回目、3回目の参加であれば、少し内容もステップアップしたものであると嬉しいです
- ・声を出す、何か・・・歌・笑う・・・など
- ・漢方・東洋医学より深く
- ・子ども向けもあると嬉しい。ドリームマップとか
- ・リトリート（今日のような内容+マッサージ・薬膳料理・メディテーション等
- ・新居浜なので、もう少し近くであったら嬉しい
- ・身体の事の知識・考え方
- ・ヒーリング関係
- ・香り