

受講生の感想

「心と身体の健康法Ⅰ～善い心を育てる実践法～」講座 全8回

「心と身体の健康法」の講座は、茨城県鹿行生涯学習センター主催レイクエコーセミナーの一つの講座として平成20年～25年の6年間開講されました。

受講生は、小学生から80代の方々が受講されました。

受講生の皆さまの感想を一部掲載いたします。

(平成23年～25年茨城県鹿行生涯学習センター主催のアンケート調査より)



平成25年度 受講生の感想

- 自分にとって日々の生活に生かす事ができてとても助かりました。もっと早く出会えていたらと思っています。心と体を観る練習で心が落ち着くすばらしいめい想です。ありがとうございました。次回も出席させていただきます。
- 自分の心を見つめる事ができ、自分を理解でき良かったです。趣味を越えて自分育てになっております。後期も出席したいです。またこのような講座があれば良いなあとっておりますが。。
- 人間関係とかで悩んだりすることも多く、平常心を保つのがむずかしい事もある日々、心の平安を得る方法を学んだ。何回かこの講座を受けさせていただき、そのたびに学びを深くしてきたと思います。これからも続けていきたいです。
- 安らいだ気持ちにさせて下さる講座でした。気ぜわしい日々をすごしていますが、講座に参加する度に自分の軌道修正ができ、とても良い時間をすごせていただいています。
- 今まで知らなかったことをわかりやすく教えていただきよかったです。心が安定しました。とてもよかったです。



平成 24 年度 受講生の感想

- 人生が変わりました。楽しかった。
- 瞑想と言う事がよくわかったと思う。
自分自身の心と体に風が吹いたように感じまして、本当に自分のものになれたらと思います。
- 回を重ねるごとに自分が良くなるのがわかった。週一回火曜日が来るのが楽しみでした。
この講座を受講して良かった。
- 自分の心のくせに気づくことができ、今後安楽に生きていくための心の術を学ばせていただき、大満足です。
皆、心の悩みを抱えているが、慈悲のめい想をすることで、本当に心の安定につながることを体感でき、今後も続けていきたいと思います。心の問題を抱えている人が多くなっているので、とても興味深い授業でした。
- 生活に充実感を感じました。お話がとても分かり易かった。
- 1. 吉田先生が親切にご指導して下さいました。
 2. 心が安定してきた。他の方にも良い影響が与えられる気がします。
 3. 友人も出来、楽しいひとときでした。
 4. 閉ざせれ、心がぐちゃぐちゃで安定したい。と気持ちが強くあり、落ちつきつつあります。
ありがとうございました。

平成 23 年度 受講生の感想

- 自分を識ることに役立ちました。瞑想という言葉は聞いておりました。(坐って雑念を払う一坐禅のようなもの) 一時的なものではなく努力して行うものであるなと思いました。
またこのような講座で勉強したいです。
- まだ強く(こういう時間)が持てると良いと思います。人数も良く集中できました。
- 知らなかった事を知った。IIを受講したいと思う。
- このような講座に出会えてとても良かったと心より思えて、休まず、次回がとても楽しみだと思える満足のゆくものでした。とても心が落ち着いて安らぐ有意義な講座でよかったです。
次回、心と身体の健康法II、ヴィパッサナー瞑想を受講したい。

- 心が落ちつく。集中力がついてきた。今まで自分の事に気付かなかったのが、気付くようになった。ありがとうございました。
- とても為になりましたので、ありがとうございました。ぜひまた、講座IIのほうへ参加したいです。
- 言葉やメールや目に見えるもの、耳で聞こえるものばかりが結果や効果として、とらえられがちですが、そうではないこともあるということが、やっぱりあったんだと深く感じました。
- 感動した。人生の糧となり得る思想的な観方を構成された。(学んだ)
- この講座に参加して先生のお人柄、講座の内容、質すべて満足。また来年度は次の段階の講座に進み、さらに勉強したい。次年度もこの講座は続けてほしい(ぜったいに)
- 知識ではない。心の持ち方で有ること。勉強になりました。
- 満足。解かりやすい。よくわかった。
- 理解しきれない部分があった。小学生だから当たり前ですけど。ちょこっと短気が治った気がする。
- 参加すれば必ず得るところがある。



平成 20～22 年度 受講生の感想

- ともかくこの年 81 歳、はじめての講座でしたので、大変に最高によかったと痛感しております。まことにありがとうございます。
- 日常生活の中でおきる色々なストレスに対しての心の持って生き方を習いました。今までは、相手に対する怒りや自己嫌悪になっていた事が、事実を知るとい事にとどまり心のまよいやストレスが軽くなった気がします。
- 物ごとの受けとめ方を教えていただきありがとうございました。
(気づいた所から、また自分を新たにしていきます)
(怒りがでた時、それに気づく心は、いい心と教えていただき安心しました。
ゆっくりと話される行動される先生をみて、落ち着きのなかった自分、ゆとりのなかった自分を省みることができました。教えていただいたことを実践してみます。
- 心と体がつながっているんだと思いました。この学習に参加してよかったと思います。

- 心の安定を得たような感じです。
- ヴィパッサナーの実践が良かった。
とても良かったこれからの人生が楽になります。



ヴィパッサナー瞑想法（立つ瞑想）

- 受講してよかった。
- 心と体は関係しているのがよくわかりました。
心には、善い心と悪い心があり、善い心を増やしていこうと思いました。
実践が大事だと思いますので、これから実践していきたいと思います。
- 心がきよらかに安らかになる方法を教えてもらってよかった。
- 自分の中では得るところがたくさんありました。もっと深く学習したかった。
- 自分が幸せになる自分の幸せと他人の幸せを願う心が自分の心の安定につながる。
奥が深いのですぐに理解できなかつたですが、継続して細く長く実践したい。
- 自分自身、良い方へ変化しました。自分について新たな発見、気づきがあり、大変よかったです。毎週ではなく、隔週だった事がとても良かったです。第2回も続けて勉強したいと思いました。ぜひお願いします。
- 自分の心と向き合うことが少しでもできた。日々生活していく中での生活の指針となることを教えていただきました。これで終わりかと思うと非常に残念です。もっと回数が多かったらよかったですと思います。
- 自分の心を育てられるのは、自分しかいないという事が良く分かりました。心がとても楽になりました。続けて行きたいと思います。IIをぜひやっていただきたいです。
- 自分の気持ちを落ち着かせる吉田先生に教えていただいた瞑想はとても参考になりよかったです。吉田先生に感謝です。ありがとうございました。
- 来年はパートIIを受講する。
- 私にとっては、教えて戴きました全てが救いとなりました。不安のとき、心騒ぐとき瞑想して心が落ち着くという安心感を持つことが出来ました。このような講座をもうけて下さいましたこと深く感謝しています。
- いらいらしなくなりました。睡眠がとれるようになりました。感謝。また参加したい。
- 良い勉強ができました。体と心の健康法IIを受講したい。

- 気持ちがとても良く又来年参加指せていただきます。最高の一言につきると感じております。来年もよろしくお願ひ申し上げます。
- 常に心の平静を保てるようになりました。さらにこの“心と体の健康法”Ⅲのクラスができたと思います。
- 定期的に通う事によって、確実に実践していった。このように為になる講座を開いていただき感謝致します。
- 心の安定を得ることができました。これからも続けてほしいです。
- また自宅でもつづけていきたいと思っています。
- 精神修行になった。このような機会を作っていただき、大変有難く思っています。
- テーマが大きすぎて、まだまだ先が遠いです。来年度も続けて下さい。
- 瞑想しながら自分の体のこと、心のことなど色々考えてますが。それがゆっくりととなると、落ち着いた気持ちになれるからよかった。
- 理解できないところもたくさんありますが、このように出会えたことが幸せです。

※アンケート調査のためお名前はいただいておりません。



平成 20 年度後期セミナー



平成 21 年度前期セミナー