

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある                      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

ちんたら行動力をする人を見たとき、自分勝手に他人がいるとき。〃〃〃

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

14x=の画像を見る。Youtubeを見る。N/Aと遊ぶ。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      •      思わない

理由：

.....

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった ・ ならない

理由：

テスト前や試合前など"大切なときに、使える方法を教えてもら、たから

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

---

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

1. 本を読む。寝る

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった      ・      ならない

理由：試合前や試験前などに使えそうだったから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

・ ①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・ どんな時に感じて、どのように対処していますか。

で済む。それを自分で感じている。かまなくて済む。

---

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・ ①を選んだ方、どのような方法ですか。

ゲームをする。

---

・ ②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

---

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった      ・      ならない

理由：

ストレスがたまると睡眠がとれず、疲れがたまると、ストレスがたまると、睡眠がとれず、疲れがたまると、

---

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

---

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

-----  
自分でなにかとしていてうまくいかなくて、ゲームとかをして対処している

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

-----  
ゲームをやっている

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

-----

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった      ・      ならない

理由：

-----

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

-----

ご協力ありがとうございました。



この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた

☐ ②知らなかった

☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☐ ①ある

☒ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

-----

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

枕をなぐる。人形を抱きしめる。

-----

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

-----

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった

・ ならない

理由：

呼吸を意識するとストレスを解消できることを知ることができたから。

-----

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

よく眠れる 方法。

-----

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

納得が"いけない時、うまくいかなくなった時、ノートなどにその時の気持ちをかく、

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

壊しても良いものや、壊れやすい物をこわす。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった      ・      ならない

理由： 気持ちが"おろっさう、

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

とくにない

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた

☐ ②知らなかった

☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

常に感じる

対処してない

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☐ ①ある

☒ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

いろいろな方法から

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった

・ ならない

理由：

マインドフルネス瞑想のやり方を知ることができたから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた      ☐ ②知らなかった      ☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☒ ①ある      ☐ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

テストが近づいているとき、好きなことをリラックスする

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☒ ①ある      ☐ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

YouTubeを見る、ゲームする、お風呂でテレビ

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった      ・      ならない

理由：ストレスの解消法などを知ることができた。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ない

ご協力ありがとうございました。



この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

いろいろな時      寝る      音楽をきく

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

寝る      音楽をきく

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった      ・      ならない

理由：

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた

☐ ②知らなかった

☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

相手の行動、言動がリフレクティブなとき、黙るか謝るか。

---

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

寝る、ユーチューブを見る、小説を見る

---

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

---

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった

・ ならない

理由：

めいそうをすることで講話が集中できたから、効果があったから

---

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

---

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた

☐ ②知らなかった

☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

ある教科で大量に宿題が出されたとき。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

クッションをなぐる。紙にぐちを書く。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・

思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった

・

ならない

理由：

落ち着くための手段を身につけたから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ストレス解消法について。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

テスト勉強とかになるとき。間食とかしてストレスへらしてる。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

走る

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった      ・      ならない

理由：

ストレス解消法とかを覚えて活用したいと思った。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

テストの必要性のほかに。について。

ご協力ありがとうございました。



この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた    ②知らなかった    ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある    ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

家にいるとき

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある    ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う    ・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった    ・ ならない

理由：

ストレスをかんじたら マインドフルネスをやりたいです。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた

②知らなかった

③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある

②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

くちろ

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある

②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

くちろ

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった

・ ならない

理由：

実際にやってみて、効果がでてきた気がしたから

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ないです

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた

☐ ②知らなかった

☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

テストが近づいてくるとき早めに寝る。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

寝る。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・

思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった

・

ならない

理由：気分がやる前より落ち着けられたから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

うまくいかないとき。体を動かすなどして対処している。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

ゲームをする。体を動かす。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった      ・      ならない

理由： どのような時に 何をしようとしたほうがいいのか分からなかったから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

他のマインドフルネス瞑想

ご協力ありがとうございました。



この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた      ②知らなかった      ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある      ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

ゲームで負ける時 対処法は寝る

---

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある      ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

寝る

---

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う      ・      思わない

理由：

---

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった      ・      ならない

理由：

ストレスを効率的に解消できるやり方を知れたから

---

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

---

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた

☐ ②知らなかった

☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

親に見つめられたとき 何物も投げたりケ-4をする

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

何物も投げたりケ-4をする

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった

・ ならない

理由：

気持ちが楽になった

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

特にない

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。  
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

☒ ①知っていた

☐ ②知らなかった

☐ ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

いやなことがあったときに感じて、スポーツをする

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

☒ ①ある

☐ ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

スポーツをする

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

☒ なった

・ ならない

理由：

集中しないときなどにどうすればいいか分からずから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。