

## *Anyoji Sangha*

### MBSR8 週間コースのご感想をお寄せ下さい

◇ MBSR8 週間コースはいかがでしたでしょうか？このコースをより良いものにするため、ご感想を受け賜り今後の参考にさせていただきたく存じます。ご協力をよろしくお願いいたします。

私が参加した動機は、自己流でやってきたマインドフルネスを深く学ぶことで、特別な時間を取らなくても無意識的に 1 日マインドフルに過ごせるようになりたいと思ったからでした。また、親族を亡くしたり、キャリアチェンジに取り組んでいるこのタイミングで、思考・感情・身体の安定（穏やかさ・平和）を得たいと思ったためです。

思考・感情・身体に意識を向けるワークに何度も取り組むうちに、物事や人に対して一呼吸おけたり、距離をとって俯瞰できたり、違う角度から観察できたりと、いつもの自分の反応を手放せることが増えて行きました。その結果、意図せずとも、自分に対して、また自分以外の人に対して、ゆったりとした心持ちで接することができるようになりました。コース最終日の直前には、長年の友人が優しい表情で「素直になったね」と声をかけてくれました。このように、周囲の人の私に対する反応にも変化がみられました。これは、他人がマインドフルな状態の時とそうでない時を感じるワークで体験したことに似ていて、コースに参加した効果を実感した瞬間でした。コースの井上講師と共に取組んだ仲間に感謝いたします。8 週間ありがとうございました。

(40 代女性)

◇ 上記のご感想を公式ホームページやブログなどに掲載させていただきますか？ (YES)  
ご協力ありがとうございました。