AI への指示

「3回の仏像鑑賞講座と坐禅体験講座を終えた、参加者の感想です。それぞれの参加者の感想を分かりやすくまとめてください。」

その回答

「仏像鑑賞と座禅体験」講座の参加者の感想は以下の通りです。

全体的な感想

- 仏像や座禅に初めて触れる機会となり、非常に貴重な体験だったという意見が多くありました。
- 仏像の見方や仏教の教えについて深く学ぶことができ、仏像への関心が深まったという声が多く聞かれました。
- 座禅体験では、無の境地にはなれなかったが、良い経験になったという意見や、自宅でも実践したいという意欲を示す人もいました。
- ストレス解消や心の健康に繋がる体験として、感謝の気持ちが述べられました。

個別の感想

- **座禅について**
 - 初めての座禅体験で、無の境地にはなれず雑念が多かったが、良い経験になった。
 - 座禅ができることに感謝している。
 - 自宅でも座禅をやってみたい。
 - 普段から座禅を体験してみたいという願望があり、今回参加できて良かった。
 - 座禅の際の呼吸法(腹式呼吸)が日常生活でも役立つと感じた。
 - 夜眠れない時に腹式呼吸を数回行くと、副交感神経が優位になり眠りやすくなるという経験談が共有された。
- **仏像鑑賞について**
 - 漠然と見ていた仏像について、先生の話聞いて知識が深まり、見方が変わった。
 - 仏像に関心がなかったが、今回の講座で関心を持つようになった。
 - 如来様や菩薩様について、今まで何気なく見ていたが、悟りを開いた方や修行中の方であると

知って見方が変わった。

- 今後、博物館などで仏像を見るのが楽しみになった。
- 観音めぐりをしている中で仏像に興味を持ち、今回の講座に参加した。
- 30年ほど前に京都や奈良で仏像鑑賞に凝っていた時期があり、今回の講座を機に再開したいと考えている。
- NHKの仏像彫刻教室に参加したことがあり、現在観音菩薩像を彫刻中である。今回の講座が彫刻を進めるきっかけになればと期待している。
- 御朱印集めが好きで、仏像に関する知識を深めたいと考えていたため、今回の講座はためになった。
- 最近時間ができたので、様々な場所を巡っている中で、仏像の知識が得られるということで講座に申し込んだ。

● **ストレス解消・心の健康について**

- 毎日、面白いことを無理やり見つけて笑うように心がけている。
- 面白いことがあったらスマホのメモ帳に入力して貯めている。
- サラリーマン川柳やシルバー川柳が好きで、特に好きな句がいくつかある。
- 好きな寺や神社を巡ることがストレス解消になる。
- 今回の座禅体験で体がシャキッとした。
- フラワーアレンジメントや市民大学の講座で土いじりを楽しんでいることがストレス解消になっている。
- 家族の介護者がいないため、好きなように生きていることがストレス解消になっている。
- 10年来、般若心経の写経を朝晩1回ずつ毛筆で行っており、ストレス解消になっている。

● **その他**

- 自身の時間の使い方について深く考えるきっかけになった。
- 人生の過ごし方について考える機会になった。
- 来年、秩父が御開帳になるという話を聞き、秩父巡りもしてみたいと考えている。
- 大峯山での修行経験を懐かしく思い出した。