

アンケート集計結果

アンケート提出 25 名 (参加者 30 名)

年代

20代(3名) 30代(10名) 40代(7名) 50代(2名) 60代(3名)

この講座をどこで知りましたか

広報とよかわ	19名
チラシ	4名
市のホームページ	1名
友人・知人から	2名
その他	2名(どすごいネット東三河)

講座に参加して良かったこと

- ・変わることができた。
- ・自分に自信がもてた。
- ・自分を客観的にみることができたこと。
- ・ワークショップだったので、退屈せずに2時間を過ごせた。
- ・いろいろな人の考えがわかった。
- ・「自己尊重感」というものに気づいた。
- ・毎回の講座が自分の悩みと一致していた。
- ・講師がとても話しやすく親しみやすかった。
- ・いろいろな考え方の人がいることがわかったこと。
- ・今まで気づけなかった自分の内面を見つけることができた。
- ・自分の気持ちが整理できるようになった。あまり落ち込まなくなった。
- ・講師がとても親しみやすく、私の中の緊張を取り払いながら進めてくれたので、後半になるほど、とてもリラックスして受講できた。
- ・毎回初めにやった自己紹介交流。
- ・「私」を封筒に入れることは、自分(そのままの)を大切に思え、客観視もでき、自分のことを好きになるとても良い方法だと思った。
- ・自分を見つめなおすことができた。
- ・いろいろな年齢の方の悩みや話を聞き、とても参考になった。
- ・ワークショップ形式だったので色々な人と話せたこと。
- ・自分の良い所、悪い所、全てを認め、受け止めていこうと思えたところ。
- ・自分自身が、見つめ直す事ができた。
- ・心の中の思いが人によって違いが大きくあり、少し自分がらくになったような...
- ・自分を見つめ直すことができた。
- ・とても分かりやすかった。机なしは開放感があって良かった。学校で勉強みたいな感じがなかった。
- ・毎回々、新しい気づきがあった。これまでよりもずっと楽な気持ちで過ごしていけそう

気がする。

- ・自分のとらわれ、～しなければならぬ事でしたとどかた考えが、～しよう、～したいに言い換えただけでかなり楽になった事。
- ・心の整理ができたかなと思う。
- ・より多くの知識を得た。
- ・自分たちの思いや言葉を講師が必ず受け止めてくれるという体験は得難いものだった
- ・自分を色々な角度から見つめる事、他人を尊重すること、無理をしない事を学んだ。
- ・自分のこと、知らなかったこと、気づきがたくさんあった。
- ・多くの人と知り合えたこと。
- ・自分の悩みや意見を共感してもらえ、聴いてもらえた。

期待とは違っていたこと

- ・講座を受けたら、人間関係が良くなると思った。
- ・男女の格差的な話が多かった。
- ・子どものことでイライラした時などの対処法が知りたかったが、そういう話はなかった。
- ・年齢層に幅があるため、講師の例え話の条件で少しずれてしまうことがあった。思春期と幼児期の子育て中の人との違いなどを感じた。
- ・ワークショップ形式だったこと（机で学ぶと思っていた）。
- ・講師の話を一方向的に聴くだけだと思っていた。
- ・「嫌われるのが怖い」を改善できるかと思った。
- ・もう少し学術的な心理学を学べると期待していた。
- ・もっと1つの事を哲学的に追及すると思った。

難しかったこと

- ・人をほめること。「おせじ」ではなく、ほめることはむずかしい。
- ・すべて正しい答えがあるわけではなく、他の人と話し合うとき、こんな事を話していいのかな？と思った。
- ・自分の怒りとか悲しみとかを認めてあげる、といっても実際はその感情をどこにもっていけばいいのか？
- ・「女らしさ」について、そもそも、あまり考えたことがなかった。
- ・自分のことを考えることがなかった。（それすら気づいていなかった）
- ・自分の長所・短所がよくわからない。
- ・自分を動物にたとえることができなかった。
- ・講師がみんなに分かりやすく話してくれたので、特に難しいことはなかった。
- ・気持ちの持ち方などのヒントをもらったが、次のステップの行動としてどのように表現していくかがわからなかった。
- ・自分の中の思いを行動に表して、自分自身を知るという形になっているのかな？と思ったが、中途半端で難しかった。
- ・なかなか意見を言えなかった。
- ・初めての人たちと話すこと。
- ・講師から遠いと意見が言いにくい。
- ・講座の初めに必ずやる、他者とのあいさつ会話が苦手なので、これだけは、いやだなーと思っていた。できれば避けて通りたかった。

- ・個人的な思いを理解すること、理解してもらうことは難しい。

もっと知りたかったこと

- ・コミュニケーションについて
- ・自分をどうしたらもっと好きになれるか。
- ・子どもとの関係の講座を開いてほしい。
- ・自分や相手のほめ方。
- ・女性が陥りやすい人間関係。
- ・エリスの ABC 理論（人によって、言葉のとらえ方が違う）では、どうやってとらえ方を変えていけばよいのか、具体的に知りたかった。
- ・自己トレーニングが知りたい。
- ・人間関係の事ももっと教えてもらいたかった。
- ・次のステップの行動や表現の仕方などのヒントを知りたかった。
- ・「自分です...」とあるが、他者から具体的に助言されると、手入れの仕方がより分かりやすくなったのではと思う。
- ・具体的に「こころの手入れ」を知りたかった。
- ・人との付き合いが上手に...
- ・ちょうどいい感じだった。（まだ最後の講座は受けてないが）
- ・自分が尊敬をもって扱われるようになるためには？
- ・自分ですこころの手入れ。自分を大切にどこまですればいいのか？
- ・心の奥の事。

どんな思いでも結構です。お書きください

- ・参加してよかった。最初は不安だったが、だんだん毎週の2時間が楽しみになった。
- ・専業主婦にとって、無料で受けられるのはとてもありがたい。
- ・毎回違う人とグループになって話をしたが、ある程度同じ人たちと話をした方がもっとお互いの事や性格がわかり、深い話ができたと感じる。
- ・5回、各2時間では、なかなか習得するのに難しいと思った。表面をさらっとした感じ。
- ・名古屋までは行けないので、豊川で有料でも良いので自己トレーニングをやってほしい。
- ・今までは、自分の短所が気になって嫌な気持ちになることがあったが、これからはありのままの自分を受け入れようと思った。
- ・とても気持ち楽になり、本当に楽しい講座だった。自分にとって本当に良かった。
- ・また次年度も増井講師の講座を開講してもらいたい。今回は前回の時と内容も少し変えていて、また新たなヒントをもらった。次回があれば、別のテーマの講座もぜひ受けてみたい。例えば、こういった行動や表現をしていけばいいかなどの次のステップに繋がるヒントなど。
- ・講師のやさしい語り口調が安心できた。
- ・今回の講座に参加したことを前提・条件として、3回程度のスキルアップ講座の開催を望む。
- ・無料でこういった講座を受講できるのはすごく勉強になったし、有難かった。いろいろ学びたいので、もっとやってほしい。
- ・この講座に参加して、自分を見直すいい機会になった。
- ・もっともっと、自分をらくに楽しく生きたいと思った。

- ・今後の自分を考える講座。
- ・男の人も参加したかったという人がいた。
- ・少し、自分を大切にすることが出来た。
- ・今回参加した方一人一人が、どうしてこの講座に参加したのか理由が聞きたかった。
- ・本当の悩みは大勢の前だから聞いてもらえないと思った。やはり、個人でカウンセラーしてもらわないとダメだ。
- ・心理学について、話し合える友だちができた。

託児についてはいかがでしたか

- ・託児の様子も報告してもらえて良かった。
- ・託児の料金を 200 円～300 円くらいにしてほしい。
- ・託児代が高いので、この講座の受講をやめた友人がいる。
- ・安心して預けられて、とても助かった。
- ・アレルギーに配慮してもらい感謝している。鼻水をダラダラに（けんかして泣いたそうだが）垂らしていたのをそのままにしていたので、ちょっと拭いてくれたら...と思った。
- ・自分は利用していないのでわからないが、小さな子どもがいても参加できるので良いと思う。
- ・託児が利用でき本当にありがたかった。スタッフたちも親切で、子どもの様子を教えてもらえ、感謝している。
- ・前半は泣いている友だちが多かったようで、息子もその光景が忘れられないらしく、託児を嫌がるようになってしまい、私も戸惑ったが、後半になるにつれ、友だちと遊べるようになり、楽しく待てるようになった。
- ・とても良かった。他の講演などでも託児定員 10 名と言わず、広げてほしい。
- ・とても助かった。感謝。託児があるというだけで、安心して講座を受けてみようという気持ちになれる。
- ・託児はしたくなかったので、子どもが幼稚園に入ってから受講した。
- ・自分は利用しないが、講座にはできる限り託児をセットにしてほしい。多くの人に参加できるように願う。

今回の講座は豊川共生ネットみらいが豊川市の委託を受けていたため参加費を無料とすることができました。もし、受講料が有料の場合、どのくらいの金額なら参加したいと思いますか

1,000円	3名
2,000円	4名
3,000円	8名
5,000円	6名
その他、回答なし	4名