

12月24日 メンタルヘルス研修 事後アンケート

研修を受けた感想

- ・自分の日々の生活を振り返り、取り入れようと感じることができた。
- ・自分のストレスを見直す機会となった
- ・ストレスと自律神経の関係の説明が印象的でした
- ・仕事や育児で多忙な中でマインドフルネスをやる時間があったてよかったです。
- ・気づくことがたくさんあった。
- ・分かりやすく、実技をまじえての講演でよかった。
- ・マインドフルネスの方法を知ることができ、今後に生かせそう
- ・ストレス対処について、マインドフルネスなど、自分の知らない考え方を知ることができてよかったと思います。
- ・メンタルが大変なことになっている妹に生かしたい
- ・普段の生活でも意識を少し変えるだけで、ストレス緩和に繋がることがわかった。同僚とのコミュニケーションも大切にしていきたいと思った。
- ・実技、実演があるのが分かりやすい
- ・リラックスできるエクササイズが良かった
- ・ストレス解消法が知れた
- ・副交感神経に働きかける方法をエクササイズとして知ることができた。
- ・アクティビティの内容が、以前体験した瞑想と重なるところがあり、楽しみながらもリラックスすることができました。
- ・実際に体を動かすことで、リラックスしながら話を聞くことが出来ました。お忙しい中、ありがとうございました。
- ・心がゆったりして穏やかになり、癒された感じがしました。
- ・実践できる対応を知れたから。
- ・分かりやすい話だった。穏やかな口調で動きながらの研修だった。
- ・ストレス発散解消になりました。呼吸法、自分の体への接し方参考に実施していきたいと思います。
- ・一般論だけでなく、マイルドコントロールの具体的な方法を教えてくれるのはありがたかった。
- ・ストレス緩和の方法を少し理解できた。
- ・ストレスの緩和の仕方がわかり、積極的に使おうと思った
- ・ストレスをどのように分散すれば良いのかが知れたから。
- ・自分の呼吸を感じて意識することが必要だということが分かりました。
- ・普段生活の中で自分ができるメンタルケアを教えていただけた。

- ・体を動かしたり話をしたりできてよかった。時間も適切だった。
- ・気持ちの切り替え方が分かった
- ・物事の考え方を少し変えるだけで心のもちようが変わるなと思いました。
- ・身体感覚や呼吸に意識を向けるマインドフルネスを取り入れたいと思いました。
- ・自分の心が限界を迎える前に、リラックスすることが大切であると学ぶことができた。
- ・水柿様の人柄に感動できたため
- ・話を聞くだけでなく、実践もあって、自分の中に落とし込めた。
- ・楽しく研修できた。
- ・マインドフルネスを実践することができたため
- ・マインドフルネスや呼吸の大切さを改めて考えさせていただく良い機会となりました。
- ・エクササイズを行なってみて、気持ちの切り替えができたから
- ・マインドフルネスなど、日常に取り入れられるものを知ることができたから。
- ・リラックスして受けることができました。
- ・忙しいこの時期に、ふと足を止めて気付かせていただけたことがあったため。
- ・わかりやすい説明、実技もあり、自分ごととして捉えやすい内容であった。
- ・自分を労ったり、ストレスに対する考え方だったりを学べることができた。
- ・疲れてる時にマインドフルネスをやってみようと思いました
- ・毎日慌ただしい日々が続いておりましたが、本日の講演で先生の話の聞いたり周りの先生と話したりして、少しの時間ですがリラックスをすることができました。ありがとうございました。
- ・日々の中で実践できるメンタルケアについて学べたから
- ・マインドフルネスのやり方を知ることができたため
- ・歩き方一つでも考え方によって気持ちを切り替えることができると知ってとても良かったです。
- ・具体的に体験できて分かりやすかったです。
- ・ストレスの上手な付き合い方を知ることができたから
- ・聞いていて頭にスルスル入ってきた。
- ・ストレスの緩和方法を色々知ることができたから
- ・誰しも日常的にストレスを感じているので、対処法がわかりよかった

今回のアンケート内で水柿さんへの質問を伺いましたが、今現在挙がっておりません。上記の感想にも書かれている通り、非常に満足度が高い研修となりました。年末のお忙しい中、研修にご協力いただきありがとうございました。