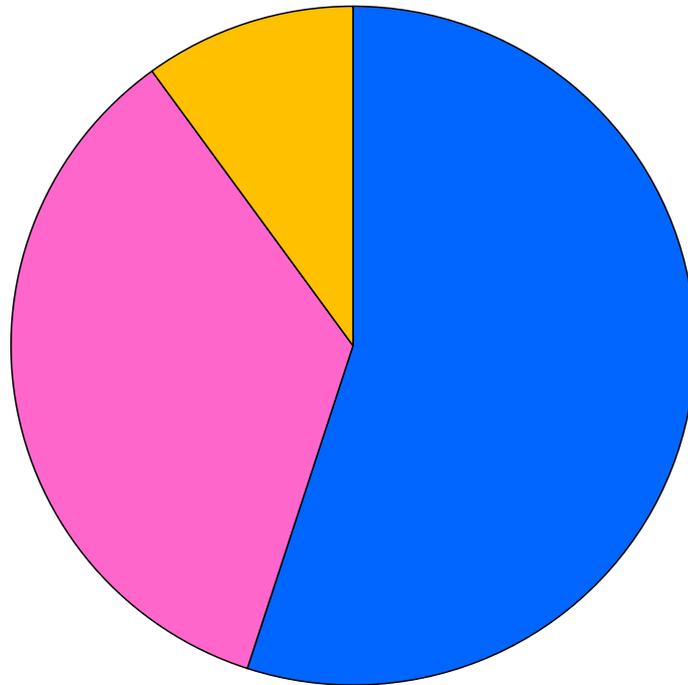


【オンライン】第1回デジタルTERA小屋ゲスト荻原英人さん

属性回答集計

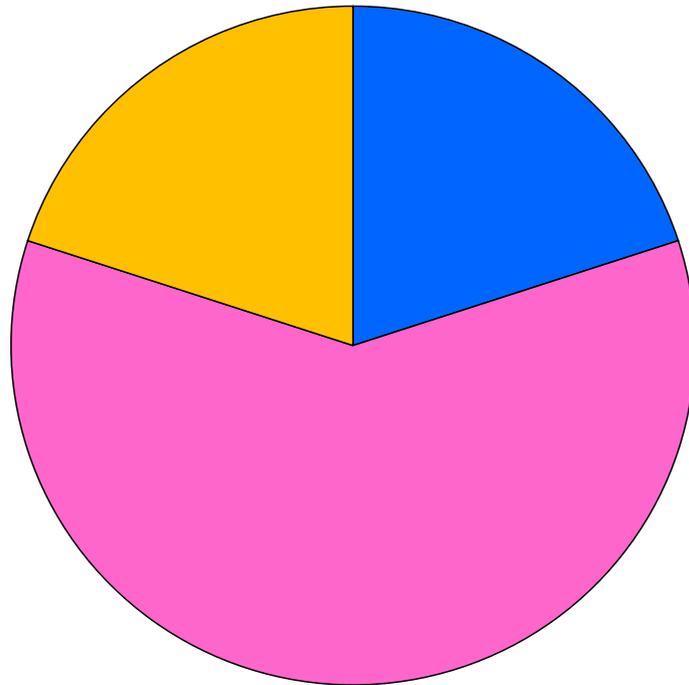
【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	11	55
2	女性	7	35
3	性別無回答	2	10
	合計	20	



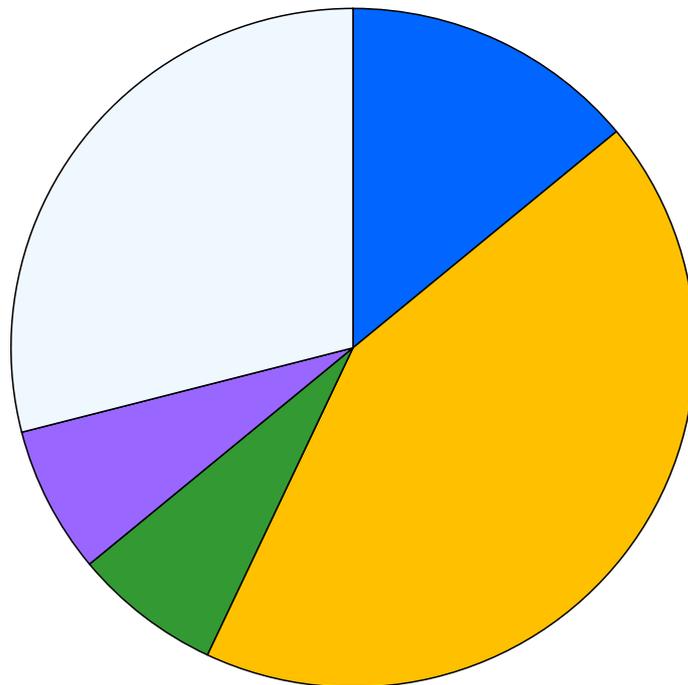
【属性】年代

No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	4	20
2	リーダー（35～59歳）	12	60
3	シニア（60歳～）	4	20
合計		20	



質問1 質問1. 本プログラムを同僚や家族にすすめたいと思いますか。11段階でお答えください（10=必ず勧める ～ 0=勧めない）（択一式）

No	解答	人数	%
1	10=必ず勧める	2	14%
2	9	0	0%
3	8	6	43%
4	7	1	7%
5	6	1	7%
6	5=どちらでもない	4	29%
7	4	0	0%
8	3	0	0%
9	2	0	0%
10	1	0	0%
11	0=勧めない	0	0%
合計		14	



質問2 質問2. 本プログラムを通して、気付いたこと、これからご自身で実践した
と思ったことはありますか。
小さなことでも構いませんので、ぜひお聞かせください。（自由記述）

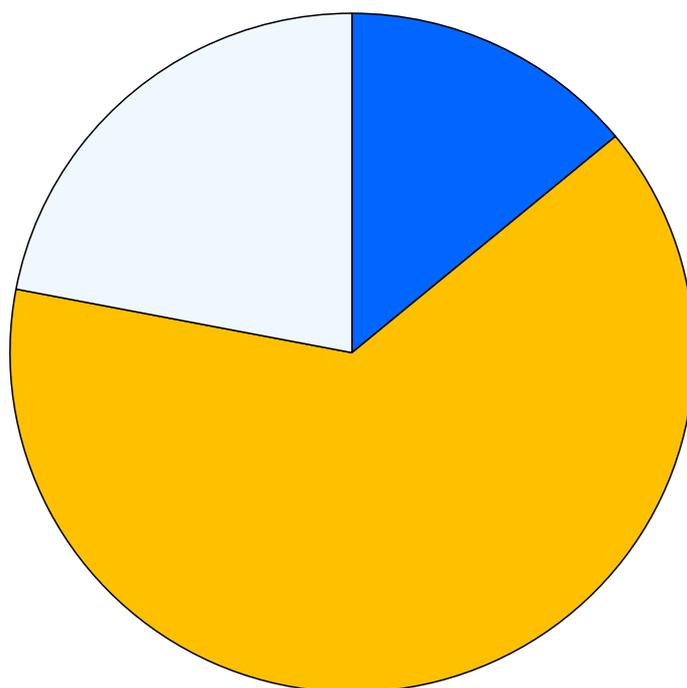
【自由記述】

- ・教えていただいたストレスコーピング（対処法）について実践してみたいと思います。また、コミュニケーションの課題がストレスと結びついているということから、社内でも頻度高く、コミュニケーションの場を持つように意識していきたいと思います。ありがとうございました。
- ・このような仕事（ビジネス）が求められて、社会的に受け入れられる時代になった、と認識した。メンタルヘルスや働きやすさが企業として必須なのだろう。
- ・今は本当に不安定で、何の情報も信じてどう行動していくのかが、非常に難しい日々だと感じています。知らず知らずに不安を抱えて自分の中だけにため込まないように、いつか爆発しないように、不安な時には手を挙げていきたいと思います。
- ・ストレスの見える化やストレスによる損失について知る事ができ大変よかったです。後半のみんなでトークコーナーでのナビゲーションをスムーズにするともっと良かったと思います。
- ・司会者のマイクのレベルが低く、伊庭野さんのマイクの音が割れている。ゲストの音声は極めて良好でした。同じZoom上なので、KK2スタジオ内のマイクの不良か、音声システムとZoomのマッチング不整合があると思われる。事前リハーサルをやれば防げる事故だと思う。
- ・ストレスを経済損失に変えると一人100万円/年 でしたでしょうか？大きな金額だと思いました。自分のストレス解消法を知ることが大切。早めの気づき、対処！
- ・荻原社長の「変化が前提」で生きるというお言葉が印象的でした。歴史を紐解けば、世界は常に変化し続けています。その変化に人類は対応し続けていることを考えると、すごく心が軽くなるお言葉だと思いました。
- ・98年くらいってそんなに景気が悪かったのか、でもなんとかなるもんだな、と思いました。
- ・個人の（身体の）状態が企業、社会に+にも-にも反映されること。
働くをよくする、とデジタル化は相性がいいのかそうでもないのかわからなくなった。
- ・最近、自然災害への防災をみなで考える一般社団法人を立ちあげました。ビジネスとしての実績もあげていきたいと考えています。今回のお話も参考にしながら、いろいろ工夫していきたいと思います。
- ・日々の業務や生活の中で発生する「不」というものを、一つ一つ解決して、心豊かに生きていかなければいけないと感じた

質問3

質問3. 今回、Zoomの映像を収録し公開させていただくことを前提にご参加いただきましたが、発言のしやすさはいかがでしたでしょうか？（択一式）

No	解答	人数	%
1	1. 収録を気にせず、発言できた	2	14%
2	2. 収録は気になるが、発言できた	0	0%
3	3. どちらでもない	9	64%
4	4. 収録が気になり、少し発言しにくかった	0	0%
5	5. 収録が気になり、発言しにくかった	0	0%
6	6. その他	3	21%
合計		14	



質問4 質問4. 質問3でその他と回答された方は、その内容を教えてください。（自由記述）

【自由記述】

・初めて会う（見る）皆さんでしたが、前から知っている人のような錯覚もありました。収録、というよりも、この雰囲気にも馴染めるかどうかの方が発言に繋がると思います。

・顔、発言内容、姓名がインターネット上に公開されることに恐怖を覚えます。さらに、背景やマイクから入ってくる音声などから住所や居住エリア、活動エリアが特定されることも考えられます。なんの気無しに質問した内容が、時間を経て恐ろしいことになったときに、すでに世界中に拡散され、取り返しがつかないことになることを思うと、恐ろしくて気安く話はできません。

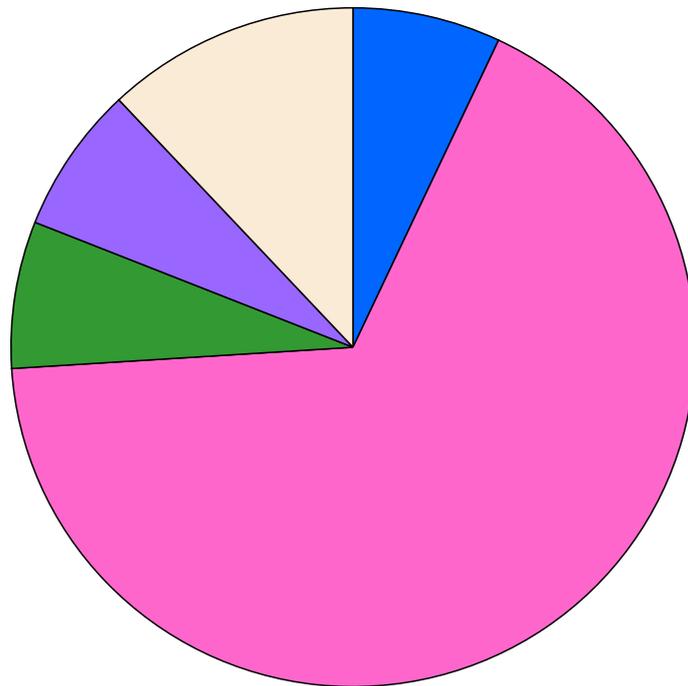
いずれにせよ、後述する理由で発言はできませんでした。

・発言しませんでした。

質問5

質問5. 今回は、参加費500円のところ、初回特別で無料とさせていただきます。参加費についてのお考えをお聞かせください。（複数選択）

No	解答	人数	%
1	1. 500円は安い	1	7%
2	2. 500円は妥当	10	67%
3	3. 500円は高い	0	0%
4	4. 無料がいい	1	7%
5	5. 投げ銭システムなどで参加費を自分で決めて支払いたい	1	7%
6	6. サブスクリプション（定額制）のサービスがあるといい	0	0%
7	7. その他	2	13%
合計		15	



質問6 質問6. 質問5でその他と回答された方は、その内容を教えてください（自由記述）

【自由記述】

- ・他の研修会もおおむね500円です。妥当だと思われます。
- ・企業など組織の「仕事」として考えるのであれば事業主負担（法人会員）方式が馴染む。全く個人の問題としてとらえて勉強するならコンテンツもを個人向けに特化する必要がありそう。その場合に500円が高いか安いかということになります。

質問7 質問7. 全体を通してのご感想やご意見、今後の開催に向けての改善点等ございましたら、ぜひお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・ 貴重なお話、また最新情報を共有いただきありがとうございました。一人ひとりがストレスへの対処方法を身に着け、よりよいメンタルヘルスの環境をつくりあげることが、さらにこのコロナ禍で重要になっているとあらためて実感しました。
- ・ 最初は1時間は的確な時間と思っていたが、参加してみたら1時間はあっという間でした。
- ・ 50分間があっという間でした。やや駆け足な感じがあり、次から次へと進んでいきました。しかし、自分の中で考えながら参加ができましたので、有意義な時間を過ごせたとも感じています。
- ・ 司会者マイクの改善。参加者の発言を増やす工夫。
- ・ 質問したかったことをここに記します。「私は年を取った零細企業の経営者です。変化に対応できていない自分を痛感しています。日々オンライン会議で話しておりますが、聞いてくれたのか？理解してくれたのか？何故質問一つないのか？正直ストレスが溜まっています。ピースマインド社には孤独な経営者の話をきいていただけるプログラムはありますか？」あったら是非参加したいです。
- ・ ストレスには、気分転換が長期的には良いの調査結果に、興味が持てました。同時に私自身の気分転換とは何か考えてしまい、直ぐ出てこない自分に気づきました。考える機会ができ参加して良かったです。ランチしながら参加もよかったですね。次回は気楽に参加させていただきます。
- ・ 物事にはだいたい2面性があり、良い面 悪い面 両方あってポジティブに受け取るかまたは、ネガティブに受け取るかで感じ方が大きく変わってきます。まさにメンタルの問題で改めて重要だと感じました。コロナ禍でストレスを感じる等相談件数は増えているのか？また、どんな相談が多いのか？聞きたかったが時間になりました。50分は結構短く感じましたが、だらだら伸びるよりもいいと思いました。冒頭司会の声が聴きにくかったですが、途中からなりました。講師の方の声も良く聞こえました。短い時間で気軽に参加できて良かったです。
- ・ 機会があればまた参加させていただきたいです。今日はありがとうございました。
- ・ 音量がばらばらだと疲れるので、せめて事前に調整できるであろう出演者側は、同じ音量にしてほしいです。昇格おしらせが出てこなかったか気が付きませんでした。昼食どまんなかの時間帯は参加しづらいです。はじめの接続できないとか、声がでないとかの技術的にゴタゴタしていたときの時間ももったいなかったです。
- ・ こういう課題に若い時から取り組んでいる方がいるというのがかなりびっくりでした。メンタルヘルス、精神科医の領域との関係をもう少し理解したかったです。いや、本講座の趣旨はそういう内容そのものを提供するということではなく、取り組みを知らしめるということなのでしょうね。自問自答・・・
- ・ 実績をあげるためにはどんな活動が必要かという点、勉強になりました。もう少し時間をとってじっくり聞きたかった。

・デジタル寺子屋と銘打っているので、寺子屋的に学べる会かと思っていたが、前半は萩原さんの業務紹介に終わった感があった。質疑応答で、ようやく実のあるお話になったが、そこで出たような話を前半から聞きたかった。時間がコンパクトで集中できて良いが、コンパクトな分、内容をもう少し詰めて、寺子屋らしいイベントに今後していただければと思います。