

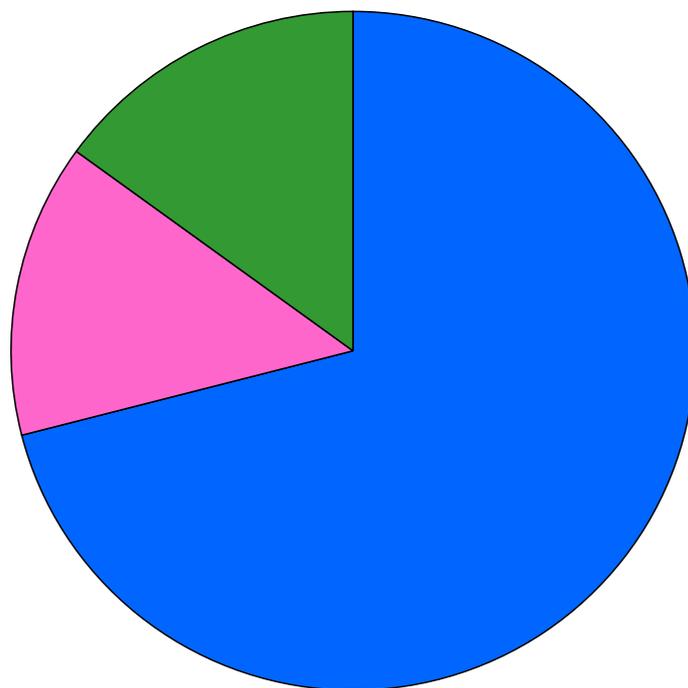
プログラム名 第1回 変化と向き合う心と体～1行日記で生活習慣を見直そう～

単元名 RA

アンケートタイトル 第1回 変化と向き合う心と体～1行日記で生活習慣を見直そう～

質問1 本プログラムを同僚や友人など周りの方にお勧めしたいと思いますか。以下より1つをお選びください。(択一式)

No	解答	人数	%
1	10=必ず勧める	5	71%
2	9	1	14%
3	8	0	0%
4	7	1	14%
5	6	0	0%
6	5=どちらでもない	0	0%
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		7	



質問2 プログラムの全体についてのご感想をお教えてください(9/6ワークショップ・1行日記・金曜日の応援メール・月1鎌田講師コメント・11/8中間ふりかえり会・12/13チャレンジ報告会など)(自由記述)

【自由記述】

・3ヶ月間週一チェックのプログラムは初めて、自分自身は息切れしましたが、息切れたことに向き合い次は息切れないことに挑戦したい。感謝します

・毎週金曜日に事務局さんから1行日記の入力メールが来るのは忘れずに書けるし1行日記のため簡単に書けることは良かった。鎌田講師からのコメントも励みになった。そして中間、チャレンジ報告会では自分ともう1つのチームがどのようにチャレンジをしていたか分かって良かった。

・週1回のふり返し日記を記録することにより、自分と向き合うことで自分の特性を把握できたように思う。継続することの難しさや上手く行かないときの対処法など自分でも考えながら対応できた。3か月というのは結構辛いと思う反面、飽きがくるといって、息切れしてしまう期間の様にも思った。終了するにあたり、一気に気が抜けてしまわないように気を付けないといけないと思うし、新たに自分なりの方法でこの続きをスタートしなければと思う。私は自分に甘く、3か月でそろそろギブアップになりそうだったので、改めて少し簡単な目標を設定して継続していけるようにしたいと思う。3か月にわたり鎌田講師をはじめ事務局の皆様には、大変お世話になりありがとうございました。感謝申し上げます。

・「自分と向き合う」ことほどタフなことはないと思っています。今年は年初の地震とインフルエンザの影響でルーティーンが崩れてしまい、どうにも立て直しが効かないまま10ヶ月が過ぎ、藁にもすがらる思いでこの講座に参加させていただきました。おかげさまでなんとか自分を取り戻すことができたうえに、さまざまな気づきを得ることができたので、鎌田先生、KK2のみなさまには本当に感謝しております。次回も参加させていただきますので、よろしくお願いいたします。

・一回目があまり書けなかったので、二回目も挑戦します！  
よろしくお願いいたします。

・心柱の重要性と目標は無理なく出来る本当に小さな事に設定し内容より続けることに重きをおくことが大切であることがプログラム通し納得理解出来ました。3ヶ月は早かったが1年の1/4であるからこそ日々短時間の積み重ねにより人生を変えることも出来ることも実感出来た。鎌田講師のメッセージチームメンバー状況確認、何より中間振り返りに会場参加は勉強、モチベーションUPの機会となりました。シニア1年目にあたり客観的に自己の振り返りができ目標倒れ状況せはあるものの気持ちが明るくなり自分の立ち位置を確認でき有意義でした。新たな出会いと経験がシニア世代にこそ重要だと実感しています。報告会ではメンバーの皆様の話をもっと伺いたかったので何かの機会があれば嬉しく思います。フォローいただき御礼申し上げます。以上。