

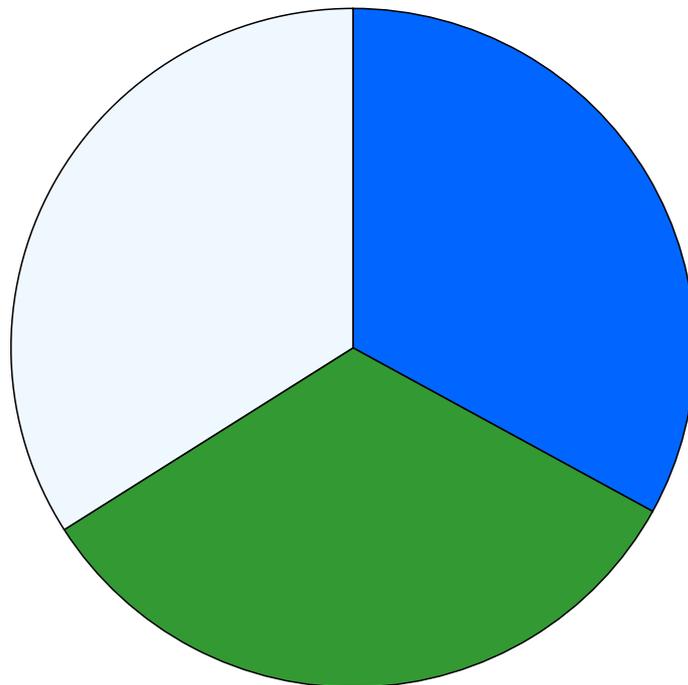
プログラム名 第2回 変化と向き合う心と体～1行日記で生活習慣を見直そう～

単元名 RA

アンケートタイトル 第2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	1	33%
2	9	0	0%
3	8	0	0%
4	7	1	33%
5	6	0	0%
6	5=どちらでもない	1	33%
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		3	



質問2 プログラム全体についてのご感想をお教えてください(1/31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・2/28中間ふりかえり会・4/25チャレンジ報告会など)また、今後KK2で実施してほしいプログラムなどご意見あればお待ちしております(自由記述)

【自由記述】

・鎌田先生の魅力が何よりのコンテンツだと思いました。前向きになれたり、はっとさせられるアドバイスは本当にモチベーションになりました。また、メンバー間の交流がとても楽しく、これで終わってしまうのが残念です。1か月に1度に頻度を広げて良いので半年とか年間で開催されるといいなと思いました。

・1か月の振り返り会は良いが、3か月後の振り返り会は厳しい物があると思う。振り返り会では、参加者に発言を求められる機会が多すぎる、やめた方がいい。

・3か月という期間については長いなあと思いますが、「生活を変える、体質を変える」為にはこれくらいないと変わっていかないので良いと思います。講師コメントは、見られている感が出ますので、自分の意思の他にも続けなきゃ！という要因にもなるので良かったです。全員にコメント書く講師は大変だなと思いますが。書くこと、記録を残すというのはとても大事な事だと再認識しました。家計簿のようなもので、金銭だけでなく自分の生活を記録し振り返る。記録がないと頑張ったとしても、振り返りがしにくいですよね。報告会では3か月で残念ながら体重は500g減と報告しましたが、昨日健康診断で体重を測ったところ-2.5Kgでした。そこそこ成功だと自分を褒めています(笑)ほかの参加者の記録については、ほぼ見ることはありませんでした。