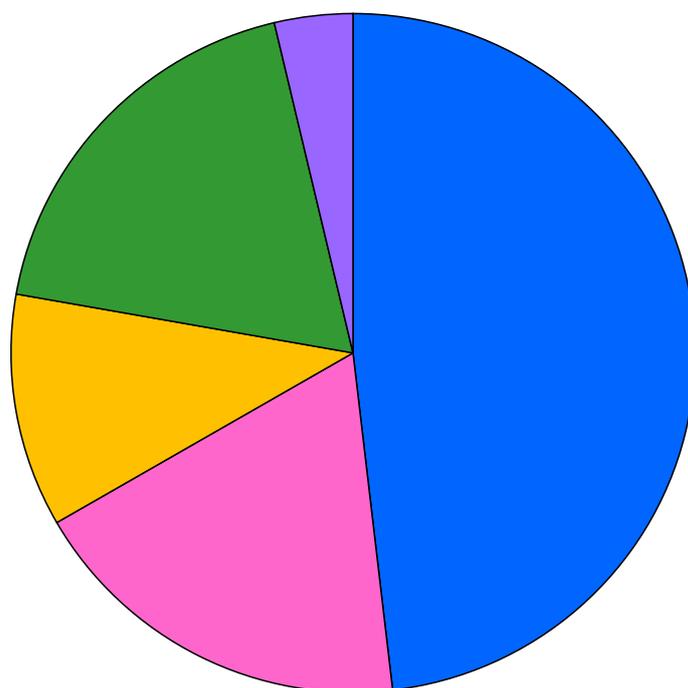


【属性】本プログラムに期待することは何ですか。

No	回答	人数	%
1	メンタルのコントロール	13	48
2	自己理解	5	19
3	レジリエンスの強化	3	11
4	ストレス耐性の強化	5	19
5	その他	1	4
合計		27	



■ メンタルのコントロール . . . 13人 (48%)

■ 自己理解 . . . 5人 (19%)

■ レジリエンスの強化 . . . 3人 (11%)

■ ストレス耐性の強化 . . . 5人 (19%)

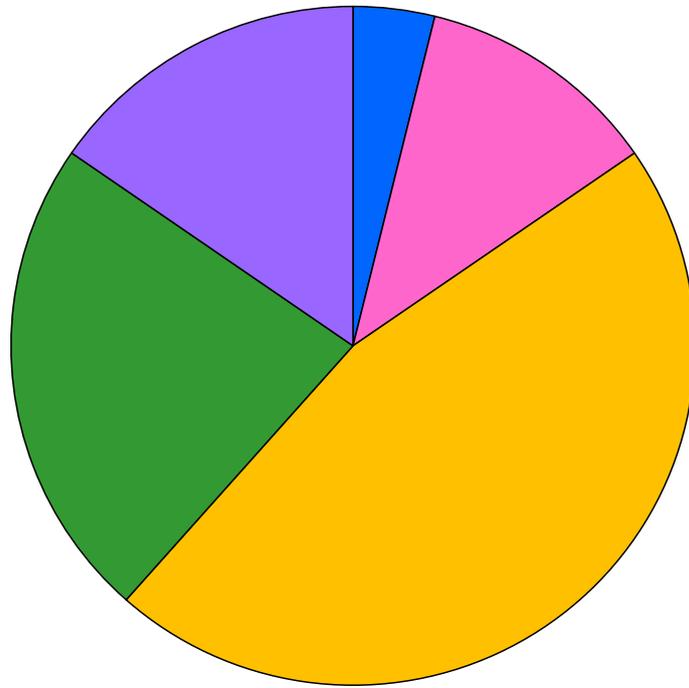
■ その他 . . . 1人 (4%)

# タフな心の育て方～消防メンタルに学ぶ～

## 設問回答集計

【設問】メンタルは強いですか？弱いですか？

No	回答	人数	%
1	半端なく強い	1	4
2	普通に強い	3	12
3	よくわからない	12	46
4	普通に弱い	6	23
5	半端なく弱い	4	15
	合計	26	



半端なく強い . . . 1人 (4%)

普通に強い . . . 3人 (12%)

よくわからない . . . 12人 (46%)

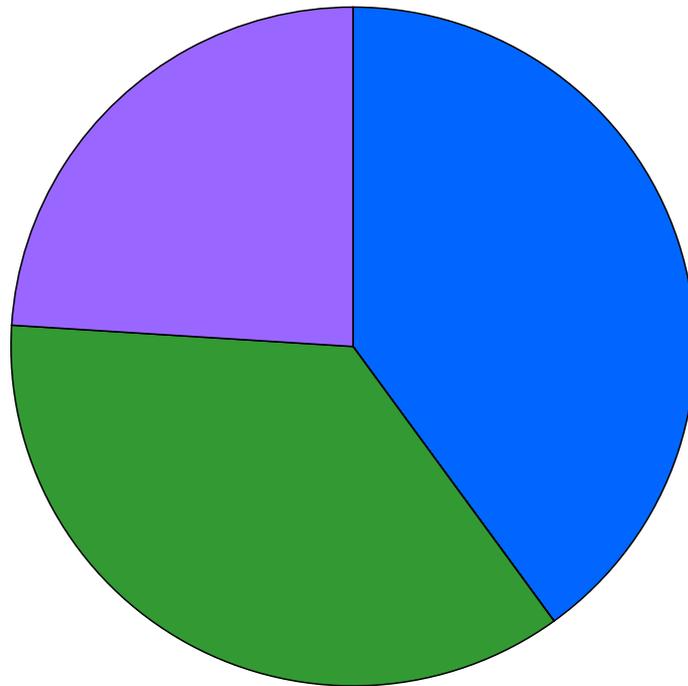
普通に弱い . . . 6人 (23%)

半端なく弱い . . . 4人 (15%)

# タフな心の育て方～消防メンタルに学ぶ～ アンケート回答集計

【質問】参加のきっかけを教えてください。

No	回答	人数	%
1	KK2のWebサイト,メルマガ	10	40
2	KK2のFacebook, Twitter, Youtube, Instagram	0	0
3	チラシ	0	0
4	事務局、講師からの案内	9	36
5	その他	6	24
合計		25	



- KK2のWebサイト,メルマガ . . . 10人 (40%)
- KK2のFacebook, Twitter, Youtube, Instagram . . . 0人 (0%)
- チラシ . . . 0人 (0%)
- 事務局、講師からの案内 . . . 9人 (36%)
- その他 . . . 6人 (24%)

【質問】 KK2のプログラムに参加したことはありますか。

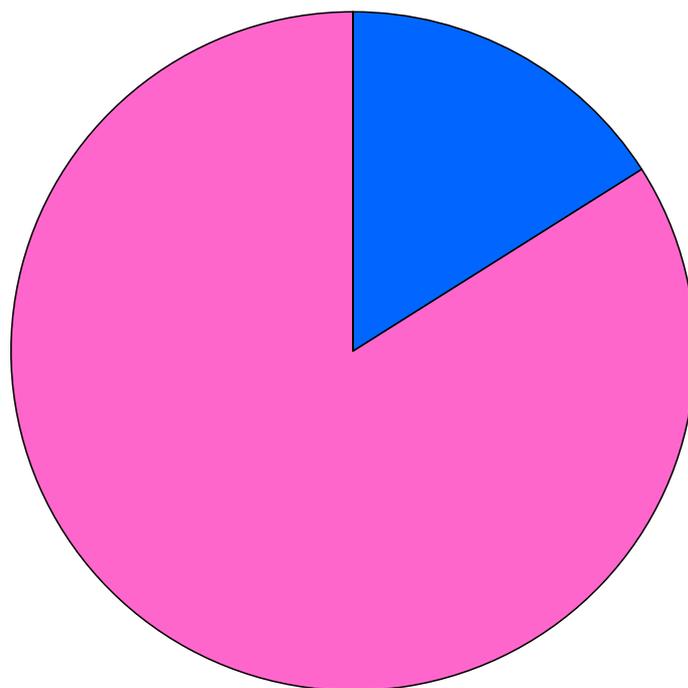
No	回答	人数	%
1	初めて	8	32
2	2回～5回	7	28
3	5回～10回	3	12
4	10回以上	7	28
合計		25	



- 初めて . . . 8人 (32%)
- 2回～5回 . . . 7人 (28%)
- 5回～10回 . . . 3人 (12%)
- 10回以上 . . . 7人 (28%)

【質問】 客観的にご自身の強み・弱みを把握できましたか。

No	回答	人数	%
1	十分把握できた	4	16
2	少し把握できた	21	84
3	把握できなかった	0	0
合計		25	



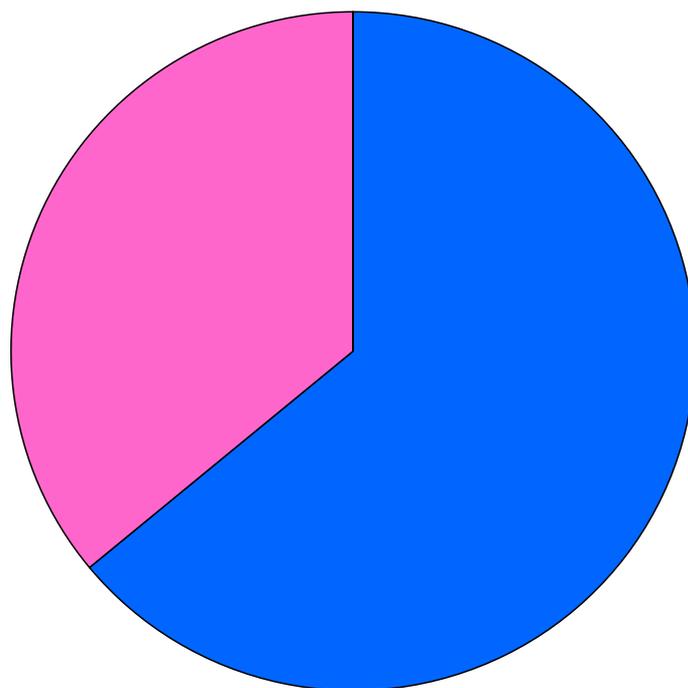
■ 十分把握できた . . . 4人 (16%)

■ 少し把握できた . . . 21人 (84%)

■ 把握できなかった . . . 0人 (0%)

【質問】 ご自分の性格を利用することの重要性を理解できましたか。

No	回答	人数	%
1	十分理解できた	16	64
2	少し理解できた	9	36
3	理解できなかった	0	0
合計		25	



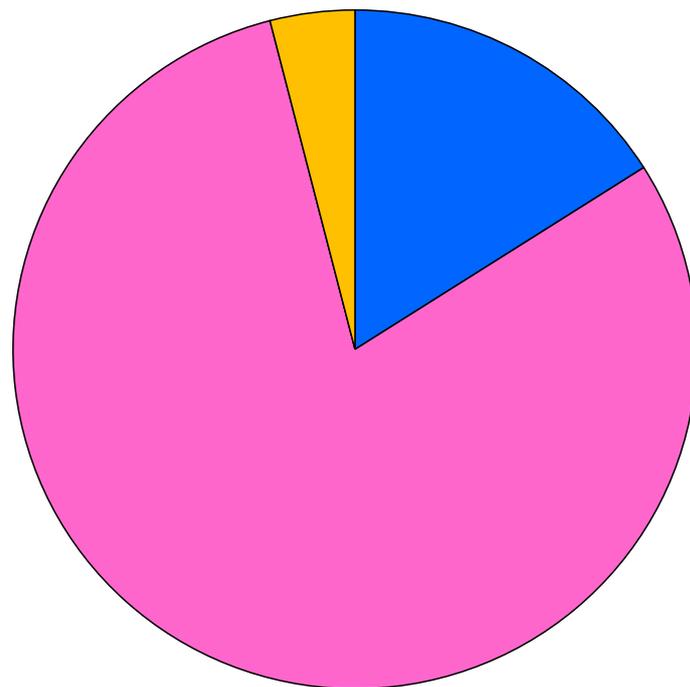
■ 十分理解できた . . . 16人 (64%)

■ 少し理解できた . . . 9人 (36%)

■ 理解できなかった . . . 0人 (0%)

【質問】本プログラムを振り返り、全体として、ご自身の目的は達成できたと思いますか。

No	回答	人数	%
1	十分達成できた	4	16
2	少し達成できた	20	80
3	達成できなかった	1	4
合計		25	



-  十分達成できた . . . 4人 (16%)
-  少し達成できた . . . 20人 (80%)
-  達成できなかった . . . 1人 (4%)

【質問】 「コーチングで導き出す」シートを書いてみて、いかがでしたか。（自由記述）

【自由記述】

- ・
- ・ さらに時間をかけて深めたい
- ・ その考えが浮かんだ理由をぱっぱと考えて行くのはなかなか大変だけど、その時の本音が出てくるものだなあと感じました。普段出来ない貴重な体験でした。
- ・ 中々興味深い内容でした。言語化する事はやっぱり難しいですね。
- ・ 今回のようなコーチングというものを多分初めて行ってみましたが、人の内面を導き出すことの難しさ、また、その部分について少しなりとも会話ができたことにより、その相手と多少打ち解けやすくなったことが今回の収穫だったと思います。
- 今後この研修が、仕事やプライベートで役立てられるようにできるようにしたいと思います。
- ・ 具体的に自分の性格、向いていることなどが再確認できた。
- ・ 内容も難しく、時間も短かったため、うまく導き出せなかった。こういうことは、日ごろから意識して行動しないといけないですね。
- ・ 内省が苦手だということがよくわかった
- ・ 各設問の回答及びバディとのQAに時間が足りなく、深掘りとまではいかず時間不足を感じました。  
しかしながら、自分自身を見つめなおす良い時間でした。
- ・ 多少の自己分析ができ、性格のディテールが見えてきたかも。
- ・ 字が汚い。自分のことより相手がどういう人なのか気になった
- ・ 恥ずかしい時間でした。
- ・ 新しい発見があった
- ・ 短時間で答えるにはなかなか深い質問で、思い浮かばないものもありました。自分の価値観や信念について、今一度深く考える時期かと思いました。
- ・ 聞かれてすぐに答えるのは難しい  
掘り下げて聞いてもらえるのは自分自身のことを考えてなおせて多分為になりました

- ・自分で気がつかない事を発見され意外な感じがしました。
- ・自分の内面を客観的に見て考えることができた。
- ・質問する側になると幾つも質問が浮かぶが、時間の都合で掘り下げきれなかったのが残念
- ・身近な人にもあまり話したことがない、自分の本音を初対面の人に、というのが新鮮でしな。
- ・難しかった

【質問】本プログラムを通して、重要だと感じたことは何ですか。（自由記述）

【自由記述】

- ・
- ・いつもどんな時も自分の心を丁寧に感じる事が、全てのパフォーマンスを上げて行くために大切なのだと感じました。
- ・ネガティブパワー
- ・自分の性格を強みとして認識し、それが活かせる場に身を置くこと
- ・自分の信念を持つこと
- ・内省
- ・内省する事の大切さは感じられました。
- ・内省とは、気持ちを内側に向けるのではなく、目的達成のための自分の利点を見つめ直すことと感じました。
- ・強い意志
- ・普段から感じている事を外にはきだすこと
- ・物は言いよう。弱点も見方・言い方を変えれば強みとして利用できること。
- ・短所を直すのではなく、長所を引き出す。そのために客観的な指摘が役に立つのだなと実感しました。
- ・自分との対話を深めること、これを第三者の目で認識する訓練を日常的にスタートします。
- ・自分の内面・強味とは自分自身で認識することは難しいが、客観的な（ウェブサイトの分析結果を色々な人に見てもらったら、意外と当たっているとのことで驚いた。逆に、相手からはこういう風に思われているということのを再認識しました。
- ・自分の弱点なども工夫次第で強みにもなることが分かった。全体を通して、じっくりと、自分を見つめなおすことが大事だと感じた。
- ・自分の短所の考え方を変えてポジティブな考えにするのはできるかどうか分からないけど重要だと思いました
- ・自分をもっと知り、自身のネガティブな面も見方によってはポジティブに持っていけるし、そのようにしないといけないと感じました
- ・自分を客観視すること。
- ・自分自身の内面に向き合うこと、自分の短所を長所に変えることにより、より一層、人間として深みが出るものと思いました。

・自己のメンタルの弱さを把握して、どのようにその弱さをカバーしていくということが重要かと思いました。

【質問】 その他、講師や講義内容についてや、事務局へのご意見・ご感想などがございましたら、ぜひお聞かせください。（自由記述）

【自由記述】

- ・
- ・ 2時間では少しタイト。  
土曜日午後3時間がよいのでは。
- ・ とてもわかりやすい講義でした。  
自分の強みを活かせるようになるまでは時間がかかりそうですが、そのためのいきっかけになりそうです。
- ・ とても良い雰囲気で、楽しく学ぶことが出来ました。  
お仕事帰りにウキウキワクワク勉強に来たくなる雰囲気です。
- ・ セミナーの時間が短い中で、VIAを入力する時間は若干もったいない気がしました。  
セミナー時間を延ばすか、若しくは個々でできることなので、事前にやり方を説明してその結果をセミナーに持ち寄るかどちらかが良いと思います。
- ・ ワークが色々あって、時間が足りなかった
- ・ 三回シリーズで1回だけの参加もあり、ということでしたが、続けないと意味はなさそうですね。
- ・ 全体的に、考える時間が少なかったように感じました。
- ・ 合宿でやってほしい
- ・ 消防メンタルを聞きたかった
- ・ 第2回目楽しみにしています。
- ・ 自分でも気づかないことを知れて面白かった
- ・ 見知らぬ人とやる方がよく思えた。
- ・ 講師から【実践の方】としてお手本に心に留めたいと感じる重量感を受け取りました。  
ありがとうございます。
- ・ 講師の体験談など、生の声をもっと聴きたかった。スマホの操作などに若干時間を取られすぎた感がある。
- ・ 重複しますが、今まで考えもしていなかった自分の内省という部分を深掘りできるきっかけとなりました。

また、人の良い部分を見つけるための良い「しかけ」になると思いました。

・鎌田さんの元気で確信を持った話ぶりに安心感を持って聴かせて頂きました。人の話を聞く事はあっても、自分の事を言葉にしてアウトプットする機会に乏しいので、結構大変でした。心は捉えがたい。自分自身でさえも、と思っています。また次回以降のお話も聞きに来れたらと思います。