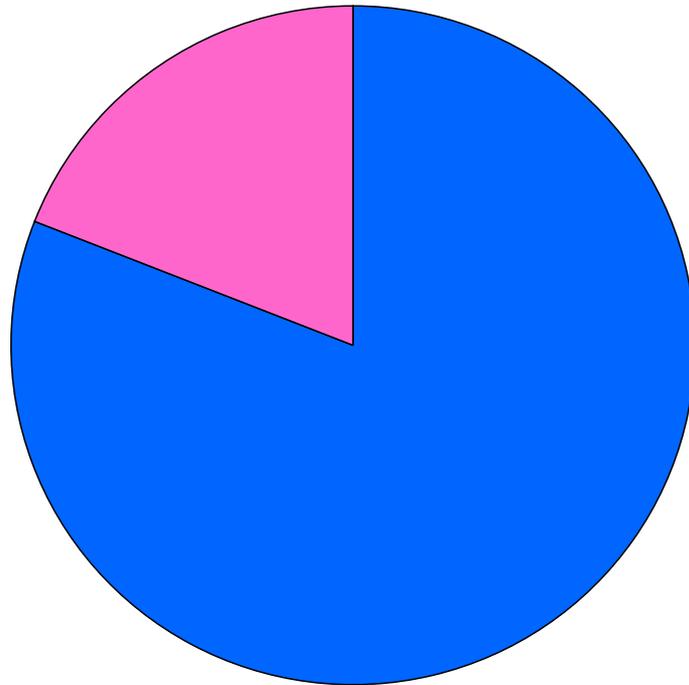


第2回タフな心の育て方「目標」～あなたはどこに向かうのか？～

属性回答集計

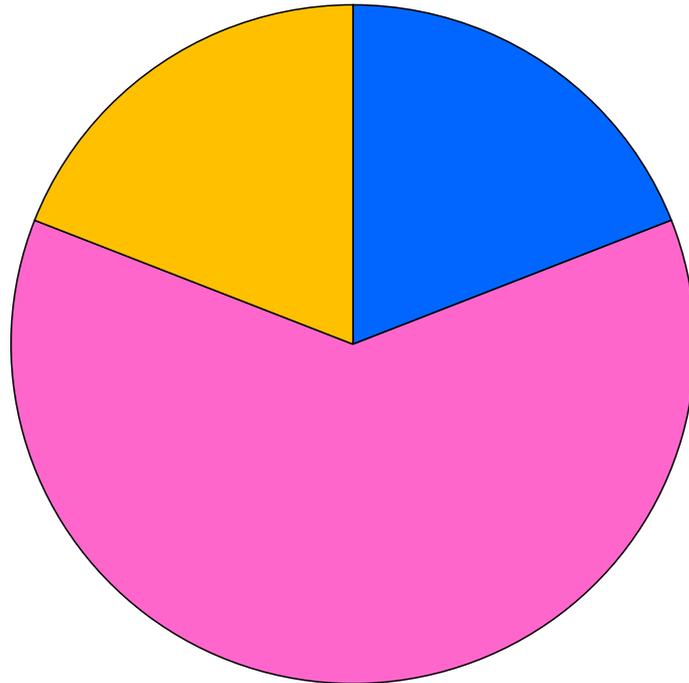
【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	17	81
2	女性	4	19
合計		21	



【属性】年代

No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	4	19
2	リーダー（35～59歳）	13	62
3	シニア（60歳～）	4	19
合計		21	

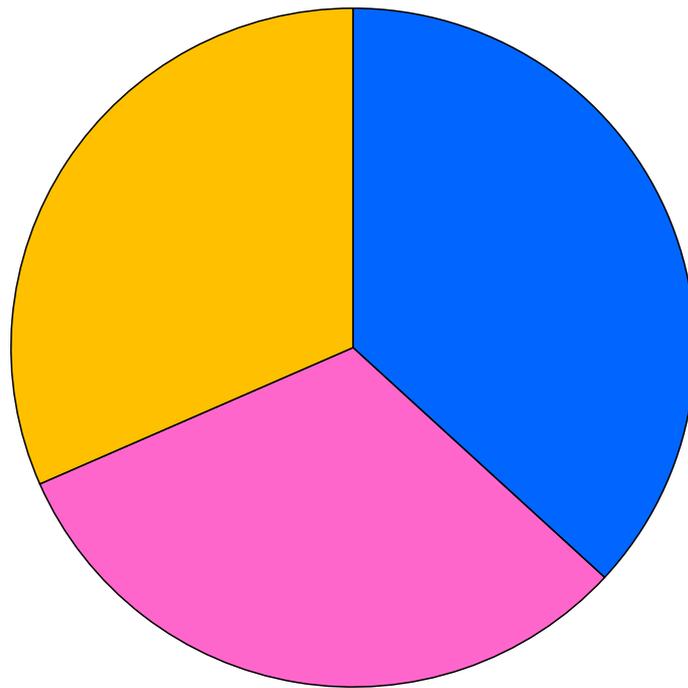


第2回タフな心の育て方「目標」～あなたはどこに向かうのか？～

設問回答集計

【設問】あなたは、人に語れる「夢」や「目標」がありますか。

No	回答	人数	%
1	ある	7	37
2	よくわからない	6	32
3	ない	6	32
合計		19	

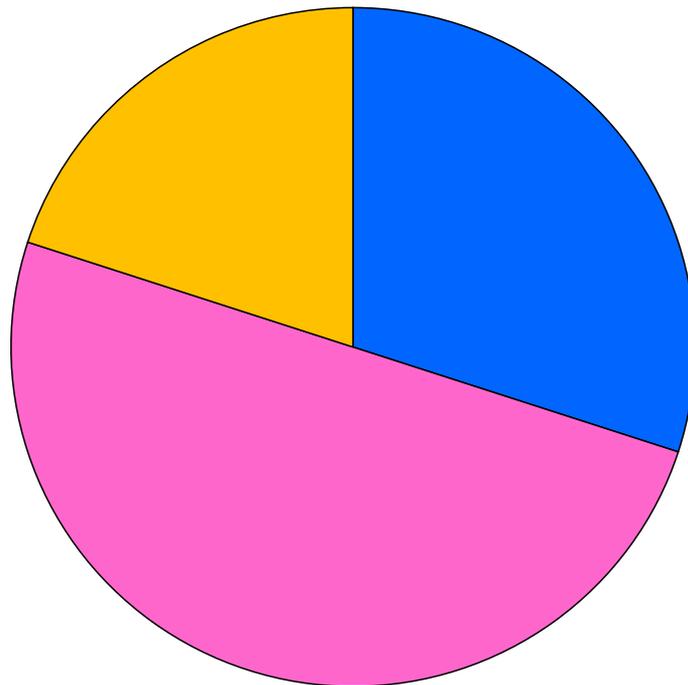


第2回タフな心の育て方「目標」～あなたはどこに向かうのか？～

アンケート回答集計

【質問】本プログラムを振り返り、あなたはどこに向かうのか、目標は設定できましたか

No	回答	人数	%
1	十分できた	6	30
2	少しできた	10	50
3	できなかった	4	20
合計		20	



【質問】 ご自身の目標設定について、気づいた点があれば教えてください。（自由記述）

【自由記述】

- ・「人生」と「仕事」の目標を別々に考えていたが結びつきがあることを知った。
- ・あらためて夢、目標というと出てこないことに愕然とした
- ・いろいろな夢に向かっての具体的なプロセス、特に目標を立てるのに、今回のセミナーが役に立つと思った。
- ・しごとの目標、しごと以外の目標、いろんな目標を年代やその時々に変更し整理することも大切。文字や絵など具体化すると面白い
- ・やりたかったことを具体的に考えるきっかけになった。目標や夢が混同していたことに気づけた。
- ・人生の目標の目標に向けて、コツコツと努力していきたいと思いました？
- ・他人からの承認欲求が非常に高いことを最認識しました…
- ・夢はほとんど達成してきましたが、達成してみると、本当に望んでいたことではないことに気づく連続です。
- ・夢や目標など持たず日々漫然と暮らしてきたが、「自分が何に向かって生きていくのか」に気づくと、仕事にもプライベートにも張り合いができるようだ。
- ・定年が近づいてきて具体的に進めていることがあるのですが、本プログラムを受講したことでさらに20年くらいまでも先のビジョンを思い浮かべること（妄想に近い、、、）でもそのような夢を実現することが目標設定になりモチベーション維持につながるのかなと。気づくことができた気がします。
- ・特に設定していない事を認識した。
- ・目先の目標の達成を積み重ねれば、いずれ大きな目標に達成することができると思ったので、何となく気が楽になりました。
- ・目標がない
- ・目標は複数、慎ましく立て、必ず達成する。積み重ねれば、自然と大目標に成長しているが、到達点は手に届くところに見える。
- ・目標達成と目的達成を今まであまり区別していなかったこと
- ・自分にとっては子供の存在が大きなウェイトを占めていることを改めて感じました。
- ・自分の目標を持っていなかったもので、難しかった。

・自分自身の目標設定はできたが、
仕事については考える時間余裕がなかった。

・自身の目標へ向けてのステップアップのが明瞭になり、まず何をすればよいのか課題が見つかりました。

【質問】本プログラムを通して、重要だと感じたこと・課題だと感じたことは何ですか。（自由記述）

【自由記述】

・ビジョンを持ってやっていく。

・プライベート、ビジネス共に明確な目標を定めて、日々意識し生活するか否かで、10年後、20年後の生活に大きな差が生まれると感じました。

・モチベーションを保つための方法

・仕事の目標設定ができなかったのは、日常「目標」を意識していないからであり、今後の課題として取り組みたい。

・何となくで毎日を過ごすよりも、目標と目的意識をしっかり持った方が、張り合いのある人生を送ることができるのだろうな、と思いました。

・夢を実現するには、その前のゴール、特に目的・ミッションを強固な意志で貫徹することが重要だと感じた。それには、スタート時点の目標を着実に実行して行くことも同様に大事であり、課題でもあると思う。

・本当に自分が望むことに気付くことだと思います。

・無理に目標を持つことはないが、一度「やる」と決めたら、愚直でも一步の幅が狭くても、前に向かって進むことが大事。

「目標」－「夢」など順を追って自分の内側を見つめていけば、「自分が本当に望んでいるものは何なのか」を見つけることができると知った。

・目標は生きている限り持つべきでその準備がどれくらいできるかが課題と感じた。

・目標を作る

・目標設定のしかた

・目的が定まることで、モチベーションは維持できるという部分が重要だと感じた。

そのために、自分の頭の中を整理して言語化することが今後の課題だ。

・結局どうなりたいか、どうありたいかという「方向性」と、それを見失わないための「指針・指標」を設定できるかが大事

・自分の行き先を絵や映像でイメージすること
目標を到達点としないこと

・自分自身と向き合うことができ、画像化や、文字化ができてきました。
考える時間が短かったので、もうすこし自問自答したいです。

・課題は、鎌田講師のように目標に期限を設定することかなと思います。しかし

、自分としては緩くいかないと疲れてしまうため、そこもまたじっくり自己啓発しながらと今は考えます。

・（老いるという）流れに逆らい、四方八方蹴飛ばしながら猛進しても、目的の達成は難しい。要素を分解し、攻略しやすくして達成の難易度を下げ、目標が具体的に見えるようにして取り組みをすることが大事。やってきたことが間違っていなかったことを実感した。

【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】

- ・ あっという間に時間が経ち、充実した内容でした。情報をただ受け取るのではなく、常に考え行動するプログラムで良かった。交流会も楽しかった。
- ・ たくさんの人の夢を聞くことができ、とても充実した時間で楽しかった。継続的な参加したくなる気持ちがわかった。ありがとうございました。
- ・ アットホームな雰囲気の中、非常に実りある時間を過ごせました。ありがとうございました！
- ・ 出来れば、講師や達人の体験談をもっと聞かせてもらいたかった。達人はどのようにして、夢をかなえたのか？ゴールを目指したのか、どのような目的・ミッションや目標かしたのかなど。
- ・ 合宿だと集中できるかもと思いました。
- ・ 発表は、恥ずかしいので、全員でなく、数人にしてほしい。
- ・ 第1回目は詰め込み感がありましたが、今回は時間配分含めてよかったです、あっという間に時間過ぎ、なんとなく思っている目標も輪郭が現れた感じがしました。ありがとうございます。
- ・ 自分の将来について考えることができました。ありがとうございました。機会があればまた参加したく思います
- ・ 自分は何故存在しているのか、どこへ行くのか、行くべきなのか本質的なことについて考えさせられました。
- ・ 遅くまでお疲れさまでした。片付けなどお手伝いできず終わってから申し訳なく思いました。
- ・ 鎌田さんの「強力」に向ける情熱はどこから来るのだろうか。自分の夢に気づいても、鎌田さんほどの燃えたぎる情熱が湧いてこないのが不思議。私の夢は、夢と呼べるものではないのだろうか。講義では強力プロジェクト発足の切っ掛けに軽く触れられたが、もっと詳しく、情熱の理由、「やるぞ」と決意し、情熱に着火された瞬間のエピソードを知りたい。
- ・ 鎌田先生による講義内容はとても興味深く楽しいセミナーでした。ただ、絵心が無いので皆の前で自分の絵を発表するのは恥ずかしかったです（笑）。
- ・ 高齢者になると、すでに多くの人がいくつかの目標を達成しているはず。これからチャレンジしようとしている人と同じ方向を向くのは、難しいかも