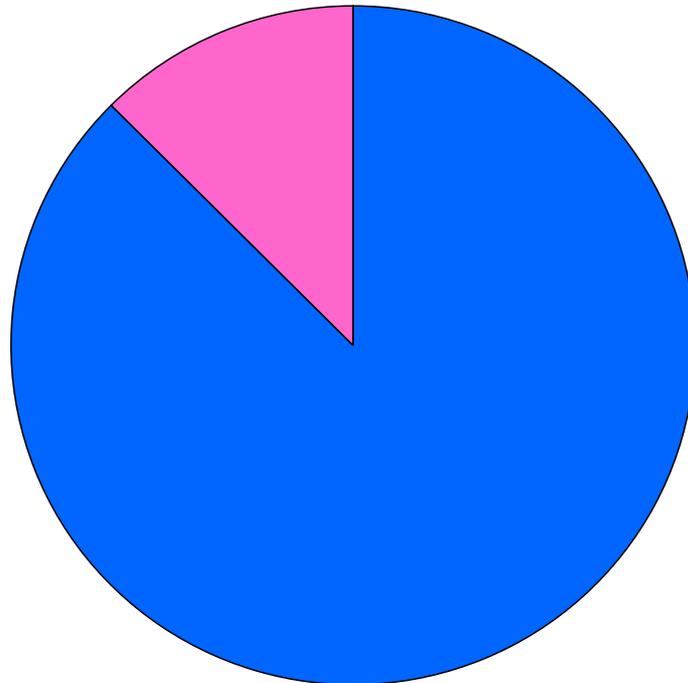


## 第3回タフな心の育て方「自己承認」～自分の存在を認めよう～

## 属性回答集計

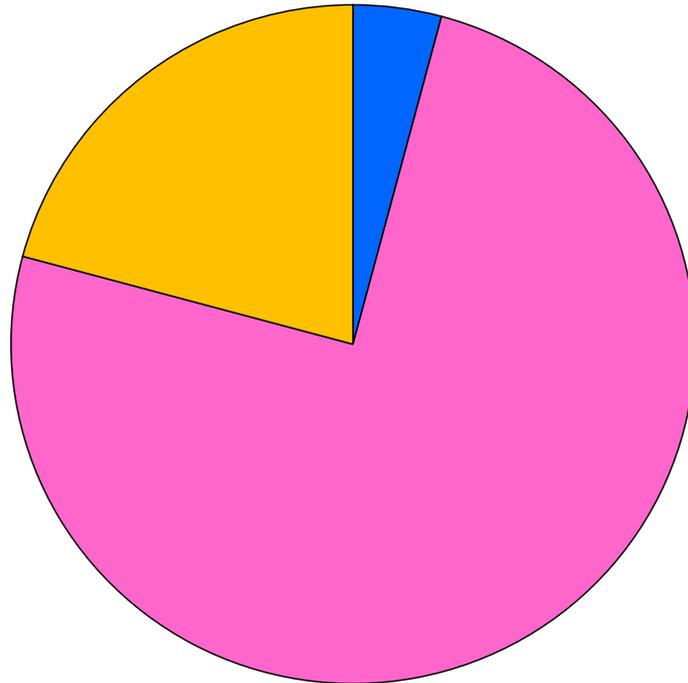
【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	21	88
2	女性	3	13
	合計	24	



【属性】年代

No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	1	4
2	リーダー（35～59歳）	18	75
3	シニア（60歳～）	5	21
合計		24	

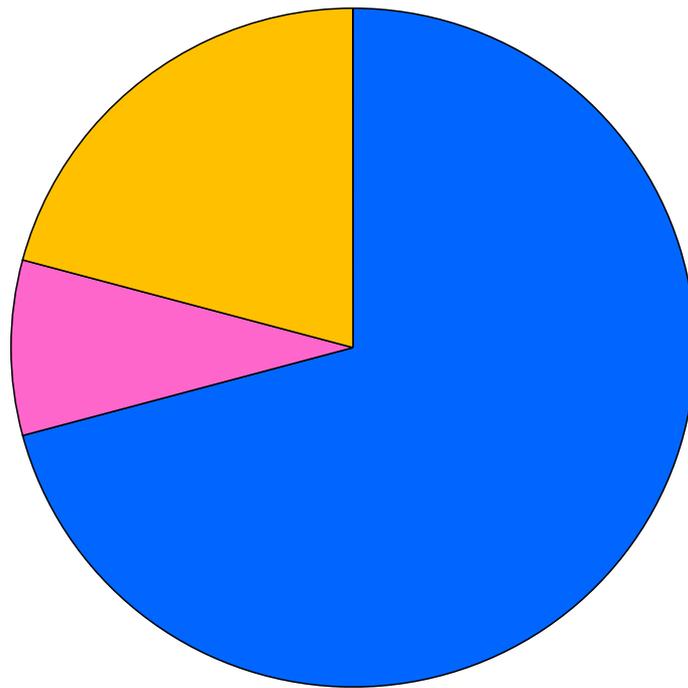


## 第3回タフな心の育て方「自己承認」～自分の存在を認めよう～

## 設問回答集計

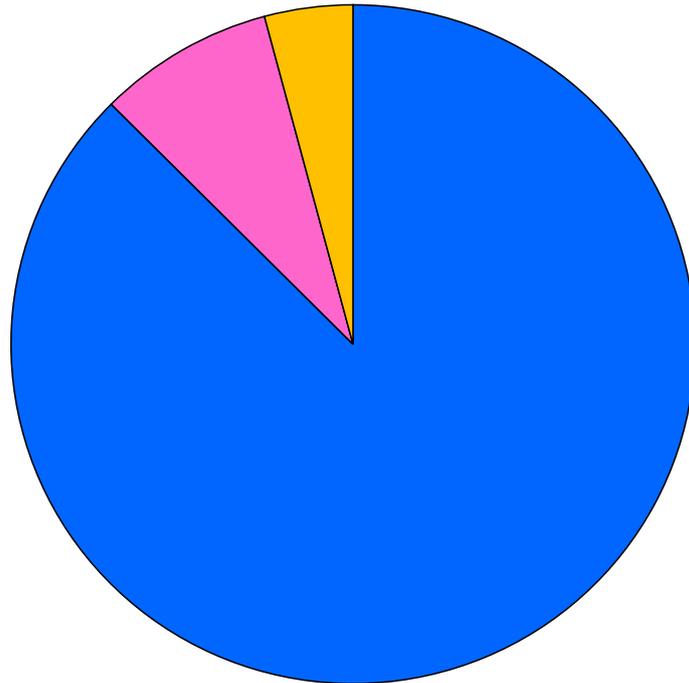
【設問】本プログラムへの参加回数を教えてください。

No	回答	人数	%
1	初めて	17	71
2	2回目	2	8
3	3回目	5	21
		合計	24



【設問】 あなたは、他人から「認められたい」と思ったことはありますか。

No	回答	人数	%
1	ある	21	88
2	わからない	2	8
3	ない	1	4
		合計	24

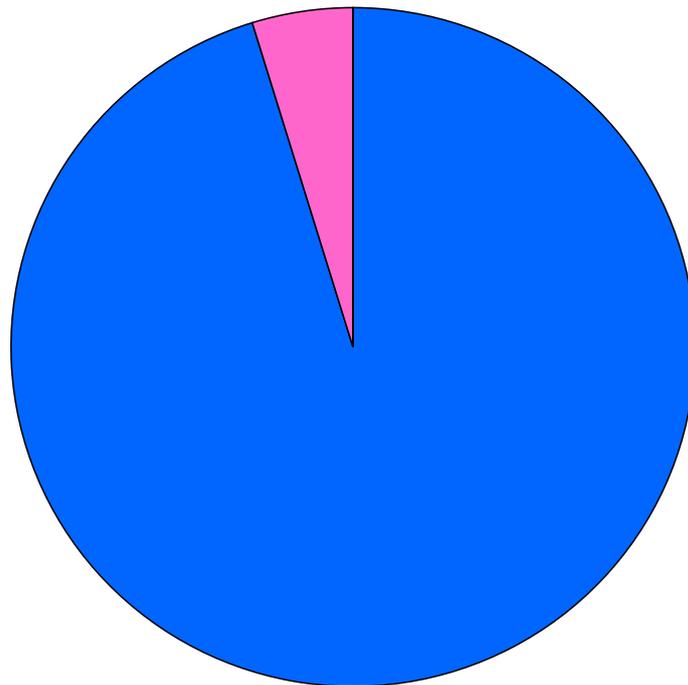


## 第3回タフな心の育て方「自己承認」～自分の存在を認めよう～

### 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「自己承認」について理解できましたか。

No	回答	人数	%
1	できた	20	95
2	わからない	1	5
3	できなかった	0	0
合計		21	



【質問】 質問1の回答理由を教えてください。(自由記述)

【自由記述】

- ・ある程度理解出来たと思われる
- ・お陰様でお天道様（神仏）に身守られて生きている。と思えるようになりました。
- ・そう思ったから
- ・わかりやすい説明をしていただいた、
- ・キーワードを何度も繰り返して頂いたため
- ・マズロー欲求五段階説は通常はコミュニケーションの相手にフォーカスして相手の自尊心を踏まえ存在、振る舞いとその結果及ぼした影響を伝え褒めるメカニズムを説明しますが、その対象を自分にも向けて説明されたので腑に落ちました。
- ・価値観みたいのが  
少しかわかりました
- ・去年できたことなど具体的に、思い出す作業をして、小さなことでも自分ができたこととして承認することで前向きになることができた
- ・最後まで自分を守れるのは自分だということ。自己承認できる自分を作ることが大切だと教えてもらったと考えています。
- ・簡単なようで難しいことだとおもった
- ・考え方のありようで、人は変わる。もしくは変わることができる。昨日の自分と。  
自身もともとペシミストなので、上手くいかない場合を想定して考えてしまいがちでした。自分を褒める考え方は、欧米的で新鮮でした。鎌田さんのセミナーに初参加して感じた事は…ふーん、今が100%の実力と認めることから始める「自己承認の薦め」、考えてみたらとても素敵な考え方で、とても参考・勉強になりました。
- ・自分で自分を認めることと、他人から自分を認めてもらいたいということの違いを認識した
- ・自分を認めること(今の自分は100点)で更なる高みを目指す原動力にもなると感じました。
- ・自己についてをもっと簡単に考え受け入れるという先生の教えがよかった。
- ・色々な方法や考え方は無限大にあると思いますが、自分を認めること、最善を尽くす自分にムチ打つのではなく、明日の生気を自分で補うことは素晴らしい考えだと思う。

- ・ 質問の意味がわかりません。
- ・ 鎌田さんの例を見て「小さなことの承認」でもよいのだなと分った。ただ自分に置き換えると、やっぱり難しいけど。
- ・ 鎌田さんの話がわかりやすかったため
- ・ 鎌田教官のお話が、実践に基づいており、わかりやすかったため。ずっと入ってきました。

【質問】OKノート、心の栄養源の整理などの自分に関するワークを通して、気づいたこと、感じたことを教えてください。（自由記述）

【自由記述】

・いまのままでよい

・いままでは、あえて自分を攻めてきたように思います。

今の自分を、認めたらもっと自信を持って生きて行けると思いました。

・まず、普段から「考え方の整理整頓」不足を痛感して、鎌田さんなど頑張っている人の姿勢を貪欲に吸収することの大切さを痛感しました。

・ポジティブシンキングのが良いと思われる

・不断はなにも考えてなく

生きているのだなと

気付きました

・人生の目的があやふやなんだなあ、と改めて感じた。目的が漠然としてるからいつまでに何をすべきがでてこなく、特に達成感もないことはないが少ないのだろうと。

やはりいくら小さな目標を持ってもその先が見えていないと何のための小さな目的なのかがわからなくなる。自分の究極の目標は何なのか

探す…

・今まで自覚していなかったが、最終的には自分の事を信じていることが分かった

・他者からではなくまず、自分についてささいと感じてることでも認めることが大切と感じた。

・日々、自分の振り返りが大切だと感じました。

・本音と建て前がでた

・能動的に活動していないと、「自己の肯定」ができていのかなあ…

・自分がまずできたことを認めることで、自分のモチベーションも高まりどんどん前向きになれると感じました。

・自分が如何に周囲に振り回されているかを再確認できました。

・自分に思い込みがあったことに気付いた

・自分のストレスや感情のコントロールは、座禅や加藤史子の手法、デジタル公民館まっさき活動で知り合った方々とのfacebookを介した交流などkk2プログラムで提供されたもの活用していますが、今回のプログラムからはToDoリストの完了事項を消すのではなく○印を付けて、義務から解放された消極的なサインではなく、やり遂げた、良くできた評価の結果を記すことは有効だと思いました。

- ・自分は承認欲求が強すぎることはわかってはいたので、再認識した感じ。今まで自分のことを認められず、代わりに他人に認めてもらうしかなかった。
- ・自分自身に対する自信と不安の交錯の中で生きてきたが、これまでの経験を糧に「成るように成るさ」と思えてきた。
- ・自身の成功感是人それぞれ違うと思うが、できることの積み重ねで、大きな目標を達成していった人が多い。しかし凡人には経過を認める勇気も少なく、不安な状況を続けなら不健康な努力を続けていると思う。私も。しかし、OKを重ねていけば、自信も付くし自分なら出来る！とプラスになっていくと思った。
- ・要は心の持ちようなのかもしれないと思いました。特に目標を、未来の日にちに設定し達成できたと過去形でかいたのを見えるところに飾るといのはなんとなく 気持ちが楽になる気がしました。
- ・高尚な目標なんてそれ程重要ではない

【質問】本プログラムを通して、これからの自分にとって大切なこと、課題であると感じたことを教えてください。（自由記述）

【自由記述】

- ・「よくできた」と感じたとき、そこがピークなら後は落ちるだけと、すぐに悲観的になる癖があったので、これを直していきたい
- ・タフな心をもつことは自分をどれだけ受け入れられるかなんだと思った。
- ・上述の通りです。
- ・今回の研修会は自分の問題点にドンピシャではまったと思う。正直辛い研修でした。解決策が上手く呑み込めなかったのでこれから勉強したいと思います。
- ・仕事についてもやれたことをたくさん思い出せるようにします
- ・仕事もプライベートも結果を約束できない将来に対する宣言は無責任とする自己概念があり、なかなか人に自分の願望や目標を伝えることはしていませんが、間違っても、できなくても良いから、どんどん自分の思いや願望を口にして、ある程度責任を負いながら自分をゴールへ向けて追い込んでゆくことが課題であると感じました。
- ・困難にも挫けず、しなやかに生きたい
- ・張り紙の場所  
見える場所という意味では、我が家でどこかに張り紙をする権限は持ち合わせていない為、難しいかもしれない
- ・日常を惰性でいきるのではなく、時々自分を見つめ、自分のミッションを確認し生きて行きたい。当処即ち蓮華国。
- ・生きること
- ・目標は、より具体的にし、階段状にしていければ必ず達成できると思えるようになった。あきらめない事、自分に自分で栄養を与えて、一回の人生を満喫したいと思いました。
- ・目標をキチンと立てる、なりたい自分を目指す。
- ・簡単なことでも良いから、小さな目標をたくさん持って、クリアしていく。
- ・自信がやっている考え方、行っていること、全て、全くもって100%ではないが、これからも一步一步続けるつもりです。その中で、今回のプログラムのような状況、局面に対峙する時は、あらためて臨機応変に取り組もうと思う考え方を思いつかせてくれました。自分の新たな引き出しが見つかったような気がします。感謝。
- ・自分を自分で認めてあげることが、生きていく上で大切な要素の一つになっていて、自分で自分を認めることで自分の世界の見え方が変わると感じました。

・自分を褒めてあげることが大切。  
どんな小さなことでも

・自分を認める

・自己承認 ハードルが高いわけではないが  
なかなか仕事・プライベート共に書くことができなかった。人のを見るとああそ  
うだなあと思った

昨年できたこと…

自己承認は簡単なようで難しい

気持ちの持ち方なのだろう

プラス思考が重要とのこと

ノートのやることメモが終わったら今まで消していたが、●印にしていこう

・自己承認できる自分になること。周囲の眼を気にするのではなく、自分で内省  
し変われる自分になること。

【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】

- ・ あっという間の時間でした。懇親会に参加出来ず残念でしたが、貴重な経験となりました。講師、事務局の方、参加されたメンバーにも感謝します！
- ・ ありがとうございました。
- ・ また参加したいと思った。
- ・ シリーズものの講座は、前回の記憶が残っているうちに受けたいので、毎月とか隔月など、なるべく間を開けずに開催してほしい。
- ・ レスポンスアナライザの登録を含め回答結果がでるまでに時間がかかってますがその割に質問内容があまり効果的ではなかったように感じました
- ・ 何かの形で、職場でも今回のセミナーを役立ててみたいと思いました。自分で自分に60点をつけられる様になりたいと思います。ありがとうございました。
- ・ 充実した講義内容で満足でした。
- ・ 承認モチベーションは、事実、結果、影響、評価を一貫して行う習慣ですので、単に自分はどういう人間かという静的なものばかりでなく、自分はどのような振る舞いをしたのかという事実、その事実の結果、結果が及ぼした影響、その評価を繰り返し行うとレーニンが必要だと思います。そして講義で学んだことを日常生活に実装し行動を変え、その変化を測定して講義内容にフィードバックするISO29990的な取り組みが期待されます。
- ・ 新しい発見ありがとうございます
- ・ 時間に対して内容が多く、駆け足だった感はありましたが、きっかけをつかめたという意味で、満足です。ありがとうございました。
- ・ 特にありません
- ・ 誓約書、住所入れる必要ありますかね。。。いらん抵抗感が出る為、住所記入は任意自由にするべきでは
- ・ 講師、内容については申し分ありません。人間的な大きさを感じました。事務局にも特段ありませんが、今企画のようなレジリエンス講座関連をどんどん開催してください。最低限1週間に1度くらいかまいません。あそこに行けば、心が鍛えられる！くらい参加者に、印象付けるメニューを期待しています。
- ・ 講師はじめ、運営に携わる皆様に感謝いたします。学び続ける場を設けて頂いてありがたいと思います。若手や悩んでる部下などへ勧めてみます。必ず得るものはあると思います。ありがとうございました。また、参加します。
- ・ 鎌田さん、どんどん活躍のフィールドを拡げておられることから、世の中の二

ーズがあるんだと感じました。このような機会に、会社の仲間にもっと積極的に参画するように持っていきたいと改めて思いました。

・ 鎌田教官にお会いするだけで元気をいただける。これからも定期的にお会い出来ることを願います。

・ 鎌田教官のエネルギーには、いつも圧倒されます。心を強く持つ秘訣等あったら是非教えてもらいたいです。