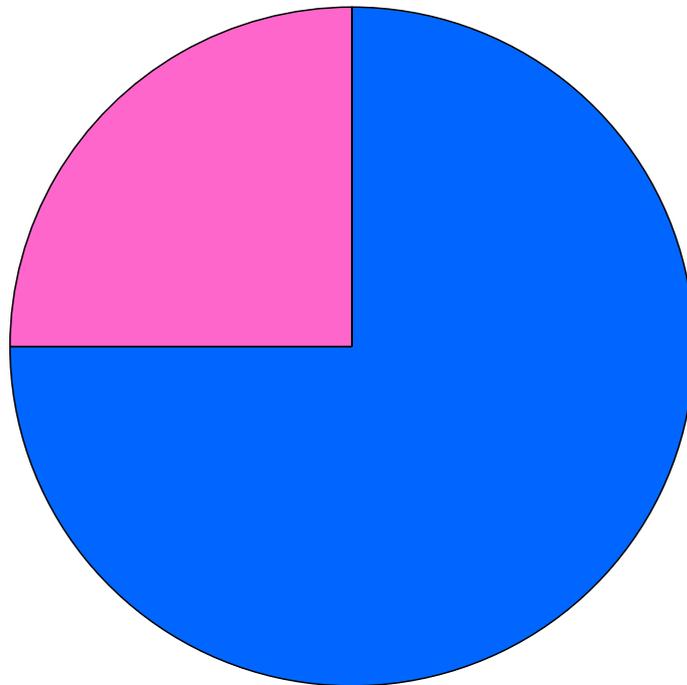


# タフな心の育て方「ネガティブ感情に対処する」 属性回答集計

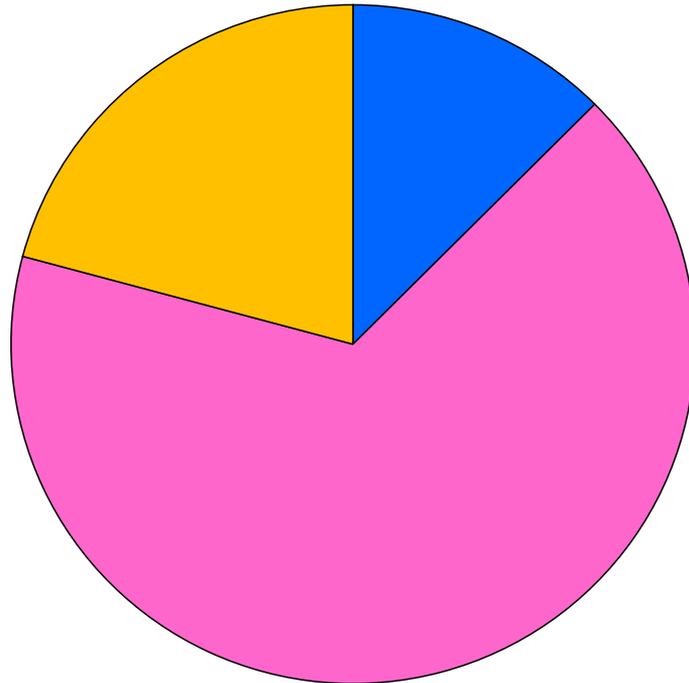
## 【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	18	75
2	女性	6	25
3	性別無回答	0	0
合計		24	



【属性】年代

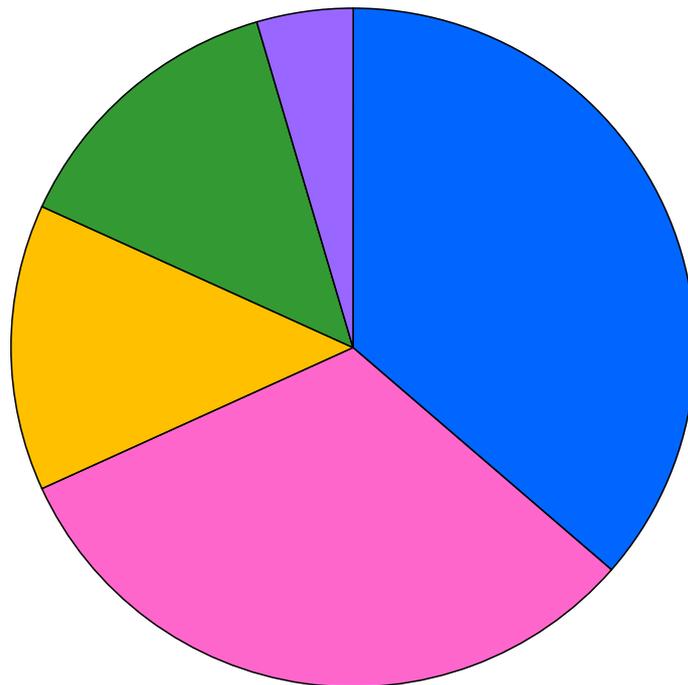
No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	3	13
2	リーダー（35～59歳）	16	67
3	シニア（60歳～）	5	21
合計		24	



# タフな心の育て方「ネガティブ感情に対処する」 設問回答集計

【設問】「自分はネガティブな考え方をしてしまいがちだ」と思うことはありますか。

No	回答	人数	%
1	いつも思っている	8	36
2	時々思うことがある	7	32
3	あまり思わない	3	14
4	ほとんど思わない	3	14
5	わからない	1	5
合計		22	



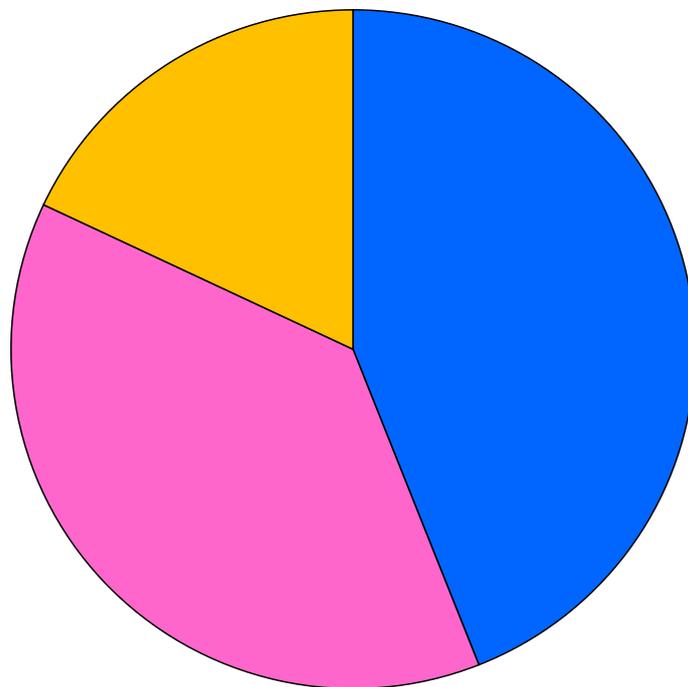
プログラム名 タフな心の育て方「ネガティブ感情に対処する」

単元名 タフな心の育て方「ネガティブ感情に対処する」アンケート

アンケートタイトル タフな心の育て方「ネガティブ感情に対処する」

質問1 プログラム全体の内容は、いかがでしたか？（択一式）

No	解答	人数	%
1	とても良い	7	44%
2	良い	6	38%
3	どちらでもない	3	19%
4	あまり良くない	0	0%
5	良くない	0	0%
合計		16	

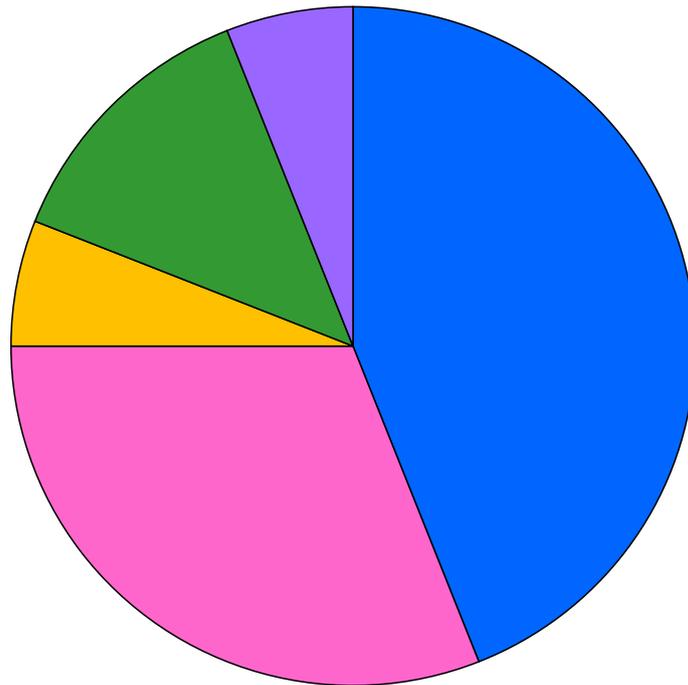


【自由記述】

- ・ネガティブ感情についてわかりやすいお話だった。
- ・普段スルーしがちなネガティブ感情と向き合う機会は貴重
- ・自分自身がネガティブ思考のかたまりなので対処方法を学ぶため
- ・ネガティブの意味がわからなかった
- ・自分の性格を客観的にみる良い機会になりました。また、ネガティブ思考が、必ずしも良くないことではないということが、分かって良かった。最後は難しくて、ちょっとついていけませんでした。
- ・鎌田教官の話されたことは、理論ではなく教官自身の体験に裏付けされたもので、話しが腑に落ちパワーをいただいた。
- ・あっという間に時間が過ぎてしまったので。
- ・竹やタンポポ、犬のぬいぐるみを用意していたのでイメージがしやすかった。
- ・ネガティブな感情をいくつかの要素に湧けて考えられたのは良かったが、具体的にどう対処すればよいのか分からなかった。プログラム自体は楽しく参加できました。
- ・自分がその時に感じた感情を分析する機会はなかなかないのでとても考えさせられる機会になりました。憂鬱な気持ちの時、憂鬱なだけではなく「憂鬱感→疲労感→不安」のように自分の気持ちに段階があると気づかされました。
- ・ご自身の体験談からスタートし、グループディスカッションへと続く流れは面白かった。なかなか普段、対処の仕方は考えない事なので、よい機会となりました。
- ・日頃から実践しているネガティブ感情への対処方法について、楽しく学び、その一定の正しさについて検証することができました。
- ・お話がわかりやすく、グループでの話し合いもスムーズにできました。いくつか、どう進めてよいのかわからない問いかけもありましたが…
- ・単に聞くだけのセミナーとは異なり、実習やグループで話をするなど、理解が深まるプログラム構成がよかったです。

質問3 本プログラムを振り返り、あなたは「ネガティブ感情の対処」について、理解できましたか。（択一式）

No	解答	人数	%
1	よく理解できた	7	44%
2	ある程度理解できた	5	31%
3	どちらでもない	1	6%
4	あまり理解できなかった	2	13%
5	理解できなかった	1	6%
合計		16	



【自由記述】

- ・犬に置き換えて考えるのはわかりやすかった
- ・ネガティブ感情の対処方針を決めた後、どのように対処していくべきかが見えなかった。(次回のプログラム内容なのかもしれないが)
- ・人はネガティブ事案の内容によって、排除・受容・訓練の対処の中からネガティブバイアスによって選択し、自然に己をコントロールしていると理解した。
- ・ネガティブがない
- ・最終のまとめの段階で、自分にしっかり当てはまるものがなかったので、悩んでしまった。
- ・恐れ・不安を避けるのではなく、正面から向き合う。恐れ・不安を受けとめ自分なりに咀嚼する自律が大切だと思いました。
- ・講義が判り易かったので。
- ・ネガティブ感情に対して上手く分類と言語化されていたから。
- ・自分の中の犬を訓練ししっかり付き合えるようにしていこうと思いました。
- ・何のネガティブが自分自身が強いのか、確認することができました。どこかで必ずリセットすることが大事ですね。
- ・ネガティブ感情への対処方法の類型を整理し、自分がどの類型に属するかについて認識することができました。一方で自分の思い込み犬について、具体的な対処法は示されていなかったため、受容や訓練の具体的な方法の明示があるとさらに良いプログラムになると思います。
- ・自分がネガティブ過ぎるので、短時間のセミナー1回では改善できないのだなと感じました。ネガティブ感情対応だけで数回開催して欲しい。
- ・自身の体験を事例に対処法について考える内容がよかったです。解決の道が少し見えたように感じました。

質問5 本プログラムを通して、気付いたこと、これからご自身で実践したいと思ったことはありますか。小さなことでも構いませんので、教えてください。（自由記述、最大1,500文字）

【自由記述】

- ・苦手な事に向き合うと強くなる。
- ・翌日に持ち越さないことを実践していきたいと思う。  
ネガティブな分類が多いことを知ることができた。
- ・思えば自分もネガティブバイアスによって対処方法の中から選択し正常性を保つようしていた。ただし対処方法の中から選択するのに時間がかかるため、憂鬱な気分が長い。そこが自分の課題ということを知ることができた。
- ・客観的にみることで、一度冷静になって考えることを意識して、自分の中にある色々な犬を認識することで、ネガティブ思考から少しでも解放するすべを持ちたいと思った。
- ・教官と学習者という一対一ではなく、学習者同士の交流と支えあいがあり、とてもよかった。
- ・内容が詰め込み過ぎておらず適度な分量だった。
- ・自分の気持ちのリセットを寝る前に終わらせるように意識しようと思いました。
- ・ネガティブ感情は誰も持っているもので、人それぞれの意識の仕方では生活は変わるものだと改めて感じました。最後の犬のぬいぐるみとの撮影により、今回の講義が印象に残り、日々対処していく事への意識が高まりました。
- ・発生している事象、事実を客観的に捉え、冷静に対処することを繰り返して、習慣化してまいりたいと思いました。
- ・たまたま、直近で感じたストレスが「憂鬱」が原因だったようですが、普段のストレスは「不安」や「嫉妬」が多い気がします。負け犬を追放するという宣言をしましたが、それだけではどうしようもないなと…追放するのも、気持ちの持ちようだと思うのですが、どうしたら良いやら…何をして良いのか分かりません。ポジティブシンキングを身に着けなければならないのでしょうかね。
- ・自身が感じていたネガティブに対する解決の道が少し見えたことで、翌日から気持ちの切り替えができるようになりました。最近、特に若手社員にネガティブな人が多く、若手社員の育成に携わっている自身としては、今回受講した内容を元に若手社員へアドバイスをできればと考えています。

質問6 講師や講義内容、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、最大1,500文字）

【自由記述】

- ・ 特になし
- ・ 記入欄は、「文字数は最大200字までで入力してください」と表示されているが、質問は1500文字となっており、整合が取れていない
- ・ このご時世、メンタル的な講義はとてもありがたい。
- ・ 自分の性格、性分に気付く良いきっかけになりました。ありがとうございました。
- ・ 年三回開催で日程きまっているのだから、告知と参加申込みをうけたらいいのでは！
- ・ 特にありません。
- ・ もう少し早い時間に終了できると助かります。
- ・ 今後の2回でどう続いて展開していくのか、楽しみにになりました。  
ホワイエでの交流会、サッカー部の同級生の方のインパクトが良かったです。
- ・ 質問4でお答えしたように、自分理解の次に、それをどのように改善してゆくのか、具体的なプログラムの提示あるいは具体的なプログラムを自ら策定してゆけるヒントまで踏み込んだ内容にされるとさらに良い実践的なものになるのではないのでしょうか。
- ・ ぬいぐるみとの写真は、面白いですが、この講座ではなくても良かったかなと思います。
- ・ 19時からスタートということで、業務終了後に参加できることが良かったです。他では、平日日中に開催されることが多いですので、働く人へ配慮された開催時間の設定はありがたいと感じました。

質問7 お手元に配布のこれから開催するプログラムのチラシで、1番ご興味のあるものを教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	6月8日(土)開催 しごと力道場 ～コミュニケーション力を高める対話型ワークショップ～	2	13%
2	6月26日(水)開催 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～	4	25%
3	7月10日(水)開催 タフな心の育て方「レジリエンス・マッスル（心のV字回復筋）を鍛える」	7	44%
4	興味はない	3	19%
合計		16	

