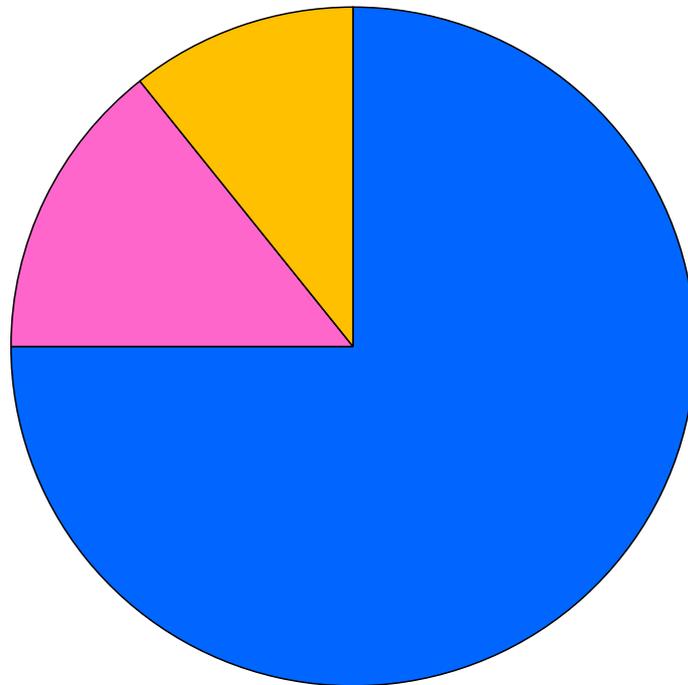


タフな心の育て方「レジリエンス・マッスルを鍛える」 属性回答集計

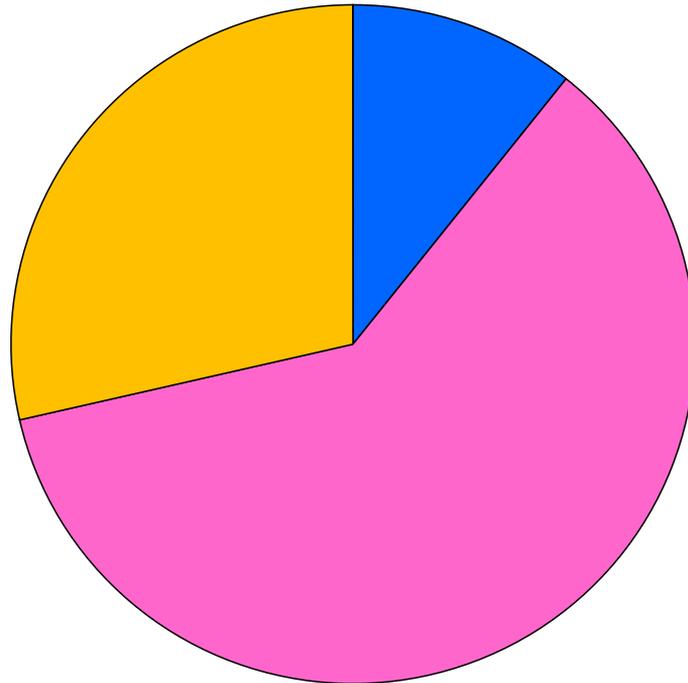
【属性】性別

| No | 回答 | 人数 | % |
|----|-------|----|----|
| 1 | 男性 | 21 | 75 |
| 2 | 女性 | 4 | 14 |
| 3 | 性別無回答 | 3 | 11 |
| 合計 | | 28 | |



【属性】年代

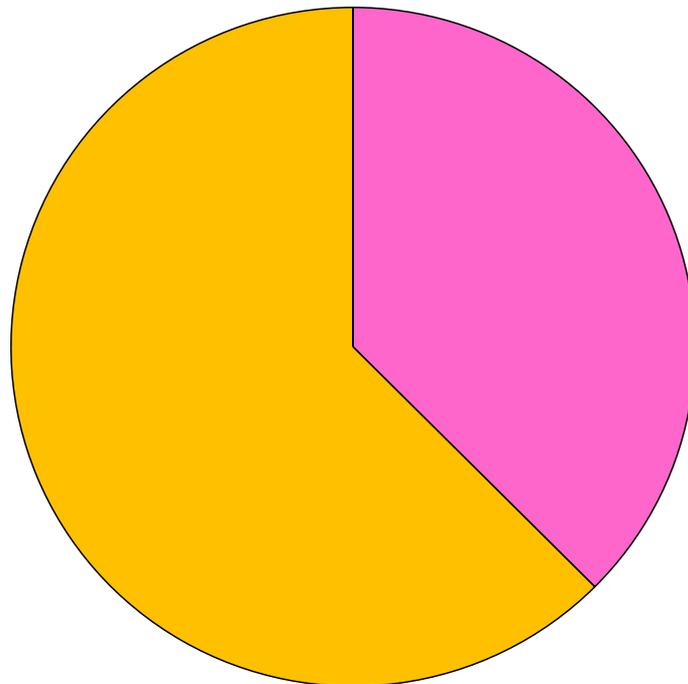
| No | 回答 | 人数 | % |
|----|--------------|----|----|
| 1 | アソシエイト（～34歳） | 3 | 11 |
| 2 | リーダー（35～59歳） | 17 | 61 |
| 3 | シニア（60歳～） | 8 | 29 |
| 合計 | | 28 | |



タフな心の育て方「レジリエンス・マッスルを鍛える」 設問回答集計

【設問】「レジリエンス・マッスル（心のV字回復筋）」を知っていますか。

| No | 回答 | 人数 | % |
|----|------------|----|----|
| 1 | 知っている | 0 | 0 |
| 2 | なんとなく知っている | 9 | 38 |
| 3 | 知らない | 15 | 63 |
| 4 | その他 | 0 | 0 |
| 合計 | | 24 | |



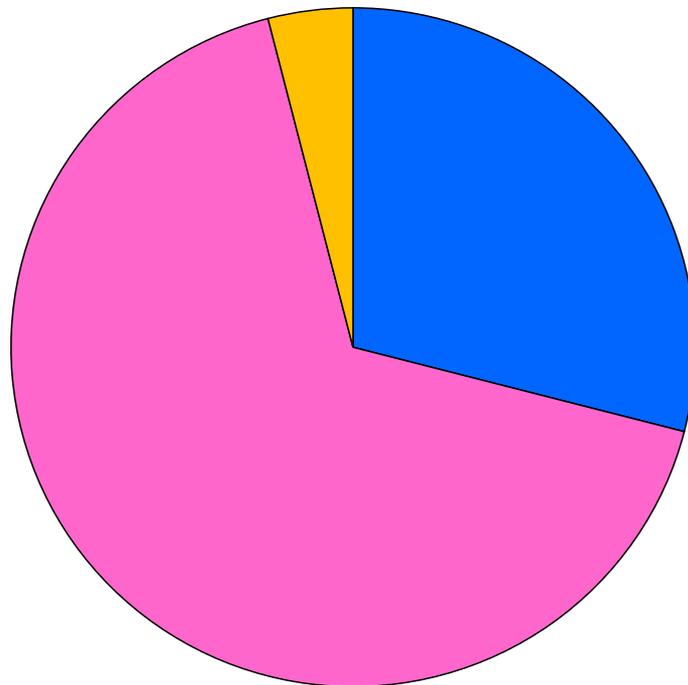
プログラム名 タフな心の育て方「レジリエンス・マッスルを鍛える」

単元名 RA自動生成

アンケートタイトル タフな心の育て方「レジリエンス・マッスルを鍛える」

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 | 29% |
| 2 | 良い | 16 | 67% |
| 3 | どちらでもない | 1 | 4% |
| 4 | あまり良くない | 0 | 0% |
| 5 | 良くない | 0 | 0% |
| 合計 | | 24 | |



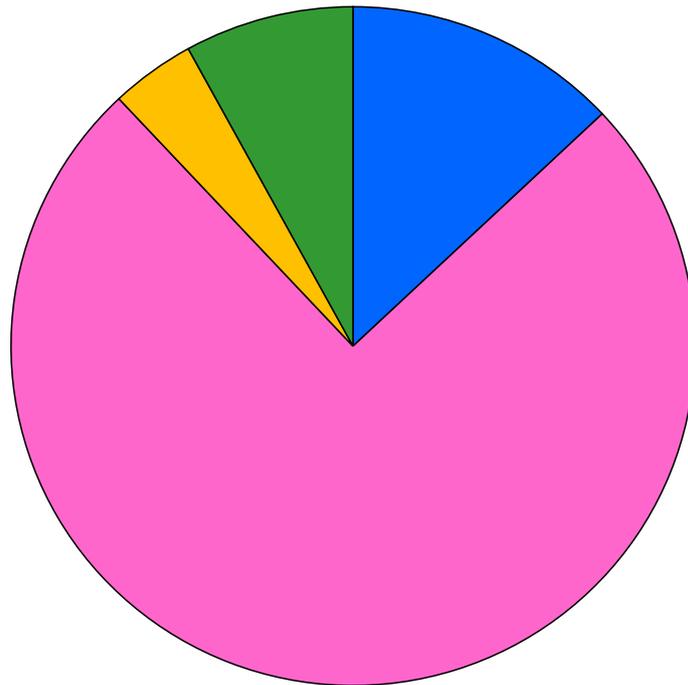
【自由記述】

- ・ためになることが多かったから。
- ・新たな気づきがあった
- ・少しだけ、ポジティブな心を演出する方法が理解できたから。
- ・学ぶことがたくさんありました。
- ・少し元気がでた
- ・講義と実習(体験)の両方で気づき・学ぶことができたから
- ・現在の状況にマッチしたテーマであり、興味深い
- ・選択肢に適当なものがないので仕方なく
- ・「タフな心」というテーマを扱ってくれるので。
- ・ポジティブシンキングが良いことはわかっていたが、鎌田さんのお話しにより理解から納得に変わった。
- ・興味深い
- ・レジリエンスマッスルを鍛えるために何をすればいいのか、そもそもレジリエンスマッスルを鍛えるとはどういうことか理解できました。
- ・レジリエンス・マッスルは、まさに今私が必要としている。心の筋肉です！
- ・他の参加者と交流を持てて、楽しかったです。
- ・今まで考えてもみななかった「心のV字回復筋」というテーマで、大変興味深い内容でした。
- ・講師との距離も近く、グループ別に討議するなど、異業種の方々と様々な意見交換することができた。
- ・レジリエンスの意味を自分で考える事でまとまる
- ・節の話等良かったと思う 割った人もいたが
- ・講師の説明パート、各テーブルごとのディスカッションパートなど、メリハリのあるプログラムであつという間に終わってしまった。
- ・適宜全3回の全体像と前回のおさらいをして頂き体系的に理解するための助けとなりました。
- ・内容が分かりやすく、時間もちょうどよかった
- ・自分自身の考え方をレジリエンス・トレーニングに照らし合わせて仕事等に向かうことにより、仕事をすることの有意義を感じることができそう。

- ・座学で聞いているだけかと思っていたら実習もあり、実際に体感出来たのが良かった
- 。

質問3 本プログラムを振り返り、あなたは「レジリエンス・マッスルの鍛え方」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 | 3 | 13% |
| 2 | ある程度理解できた | 18 | 75% |
| 3 | どちらでもない | 1 | 4% |
| 4 | あまり理解できなかった | 2 | 8% |
| 5 | 理解できなかった | 0 | 0% |
| 合計 | | 24 | |



質問4 質問3の回答理由を教えてください。(自由記述)

【自由記述】

- ・説明が分かりやすかったから。
- ・自分一人ではなく、チームで助け合い感謝の気持ちを忘れずに共感
- ・鎌田教官のような、熱い気持ちにはやや足りない。
- ・講義がわかりやすく良かった。
- ・講師の実際の経験を交えてのお話でわかりやすかった
- ・実際に鍛えてみないとわからないから
- ・直接的なメソッドを教え込むスタイルでなく、自らが少し考えなければ何も得られないテーマのようであるから
- ・選択肢に適切なものがないので仕方なく
- ・私なりに、「普段から、一人ではなく、頼ることのできるチーム（家族・仲間）づくりが大事」と理解した。
- ・人生の節目節目を乗り越え、レジリエンスマッスルを鍛えていきたい。
- ・完全に理解したとは思えない。まだ少しモヤがかかっている感じがします。
- ・自分の中で理解できているつもりですが、1度だけで完璧に理解できたとは言えませんので、ある程度にさせていただきました。
- ・今日から使える具体的な鍛え方があれば、教えてほしいです。もっとメンタルが強くなりたいです。
- ・何となくは理解できたような気もしていますが、自信はないので動画が上がったら復習しようかと思えます。
- ・自分なりの解釈で理解できたのではないかと思います。
- ・4回参加してるので
- ・具体例や様々な意見を聞くことで、人それぞれのレジリエンスマッスルがあり、鍛え方があること。どんなに落ち込んでも生活ペースを乱さないことの大切さを学んだ。
- ・レジリエンス力を獲得、維持するためには、①常に自分が直面する状況を、自分の凝り固まった価値観や、先入観を払拭し、客観的に捉えること、②困難に直面しても途中で投げ出さず、最後まで諦めないために、全てのものに肯定的意義を認識し、そもそもの目的・目標・計画を立て、また、規則正しい習慣、生活の中のゴルフのようなルーティンを身に付けて実行し、主体的に人生をコントロールしているとの認識を持つこと、③自分を勇気づける過去の成功体験を意識し適宜思い起こし鼓舞すること、④自分一人で問題を抱え込まず、誰とでも信頼関係を築き、多くの人脈の中から支援者を自分が選択する意識で管理すること等、自分の言葉に纏め直し、腑に落ちるようになれたから。

- ・ある程度は理解できたと思うが、教わった考え方を継続できるかわからない
- ・すべてのレジリエンスを実践できるかわからないが、段階的に考え行動できるよう進めたいと考えるようになったから
- ・竹林のたとえがわかりやすかった
- ・時間が足りないかもしれないが、座学をもう少し深く聞きたかった。

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）

【自由記述】

- ・健康管理。休むことも必要。
- ・感謝の気持ちを忘れずにいたいと思います
- ・いかなる事態に遭遇しても、心と体のリラックスを実践できたら、パニックにはならず、冷静に判断できる。とっさに平常心に戻り、かつリラックスできる方法を模索したい。
- ・感謝の気持ちを大切にすること。
- ・身近な人に感謝の言葉をなるべく言おうと思った
- ・ポジティブ
- ・取り敢えず、感謝の気持ちを伝えてみたいです、そこから何かが開けるのかも？
- ・他力本願
- ・日々の小さなgoodを見つけ、前向き、上向きの気持ちでいることを意識して心がけたい。
- ・竹林の地下で支え合う話を聴き、人間一人ひとり小さく弱い者だが、共に手を取り合って生きることの大切さを学びました。
- ・日々、身近な人(家族・友人)に感謝の気持ちをもって接していこうと思いました。
- ・次回も参加したいと思います。
- ・ある程度落ち込んだら切り替えて、思い悩みすぎないようにしようかと思っています。
- ・「感謝の気持ちが豊かな人は、打たれ強い！」という言葉は大変参考になりました。「感謝」の気持ちを持ち続けます！
- ・日頃から、感謝(ありがとう)は伝えているが、伝えるだけではなく、言・身・寸を実践していこうと思う。
- ・消防団の話等や朝礼の話等、ポジティブな方向のコミュニケーションの重要性
- ・嫌なことは、周りの人に擦り付け、協力を仰ぎ
良いことは、周りの人に自慢し、称賛を浴びたいと思う
- ・日頃から意識して実行していることの確からしさを確認する機会となりました。一方で、直ぐに「いんなことをやっても意味がない。」とネガティブな方を見ると残念に思っておりましたが、そのような方は物事に積極的に取り組まないばかりか、途中で投げ出す無責任や挫折リスクがある方でもあるので、そのようなローパーフォーマーにいかに対処するかが課題として再認識しました。まずは、自らのレジリエンス力を高め、そのような方の負の影響を受けない訓練をし、同時にそのような方にレジリエンス力を身に

付けて頂くための方途について継続検討したいと思います。

- ・ 抽象的ものと現実的なものの比喩がちょっとわかりづらかった。
ネガティブ感情の悪循環から脱出する時は何をするのがいいのか・・・
自分の「強み」を活かすとは、自分の強みがわからない場合は？ 此ころの支えとなる「サポーター」をつくる場合の、どうしてもサポータを見つけられない場合は など
- ・ 雰囲気大切にということがわかった
- ・ 心の回復に他者との人間関係が関係しているとは知らず、勉強になりました。
【グッド&ニュー】は日々、実践して行きたい。

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）

【自由記述】

- ・ぜひ、シリーズを続けて欲しい。具体例を多く聞かせて欲しい。
- ・時間的な制約は仕方ないところですが、進行が早く詰め込み過ぎな印象があった
- ・鎌田さんは、スーパーマンなので凡人がその境地になるのは至難。凡人も教える側において、参加者と一緒に育っていけると共感性が増すかも。
- ・勉強になりました
- ・ポジティブシンキング 感謝の態度・言葉
- ・理解不足ですので、もう少し勉強します、ありがとうございました
- ・冒頭に配られるチラシの置き場に困った。他の方も、ずっと机の上に置いていたので、机上が講義資料とチラシでごちゃごちゃしてた印象がある。
- ・交流会なのですから、各人が発言し交流する工夫が欲しい。
- ・特にございません。
- ・楽しく講義を聴かせていただきました。ありがとうございました。
あと、交流会のパンがおいしかったです。
- ・楽しく、素晴らしい講義ありがとうございました！
- ・社員の肖像権許可は毎回取らない方が有難い
- ・講師の実践している筋肉トレーニングを行うコンテンツはないものか
- ・職場の指導者、トレーナー或いは職場単位で受講し、受講翌日の朝礼から早速、良いと思ったこと体験したこと、新しいことを発表し合い、称え合うことなどを、実施できるような運用の工夫を提案致します。いくら自分が開眼し、実施しようとしても自分だけが変われば良いものと、職場全体で帰るべきことがありますので、是非とも係、課、部或いはプロジェクト等の職場単位での「実行」を想定した集客及びグループ編成を提案致します。
- ・講師の鎌田様にお会いしてエネルギーを頂きました。
今回のプログラム受講前に比べ、日々の考え方が前向きになった気がします。
現在は【グッド&ニュー】を毎日実践しています。

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 | 8月30日(金)開催 【ライブビューイング】チャリティー霞が関寄席 金原亭駒与志独演会 ～善の競い～ 2019年8月 | 7 | 29% |
| 2 | 9月4日(水)開催 第七回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～ | 10 | 42% |
| 3 | 10月26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 | 8% |
| 4 | 10月30日(水)開催 タフな心の育て方「逆境体験を教訓化する」 | 4 | 17% |
| 5 | 興味はない | 1 | 4% |
| 合計 | | 24 | |

