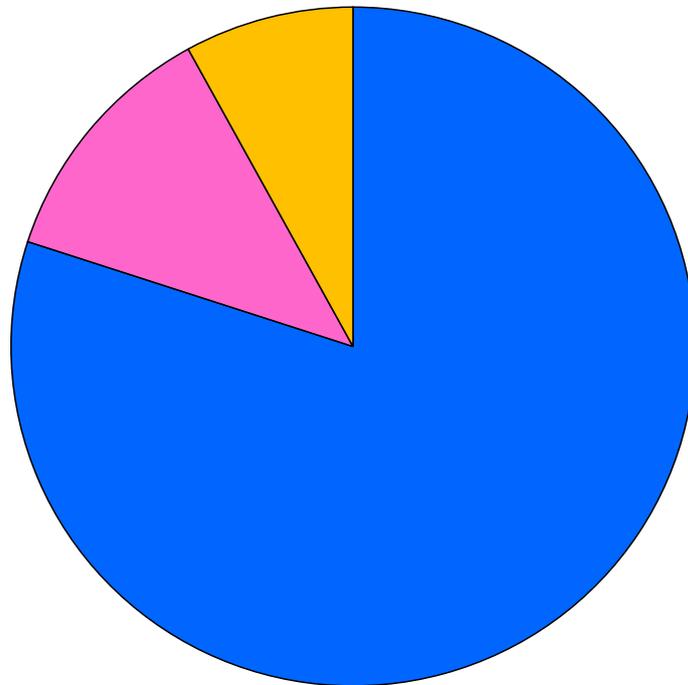


タフな心の育て方「逆境体験を教訓化する」 属性回答集計

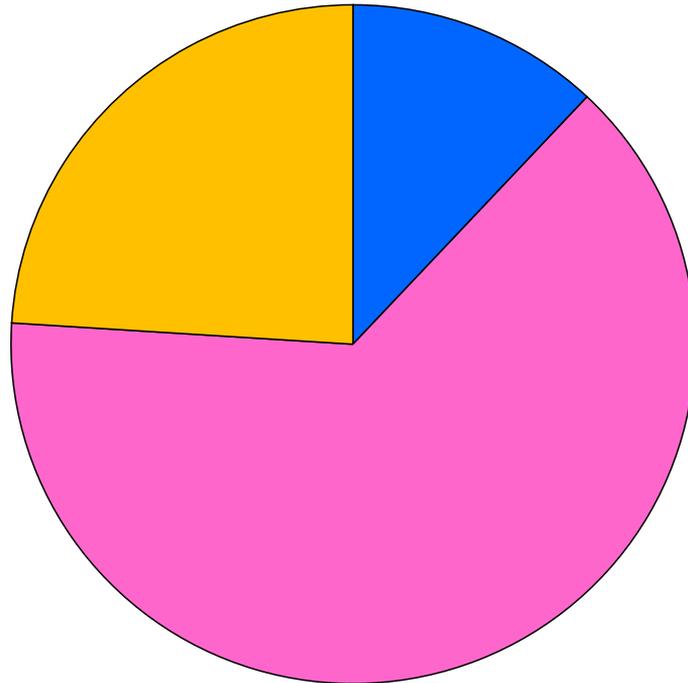
【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	20	80
2	女性	3	12
3	性別無回答	2	8
合計		25	



【属性】年代

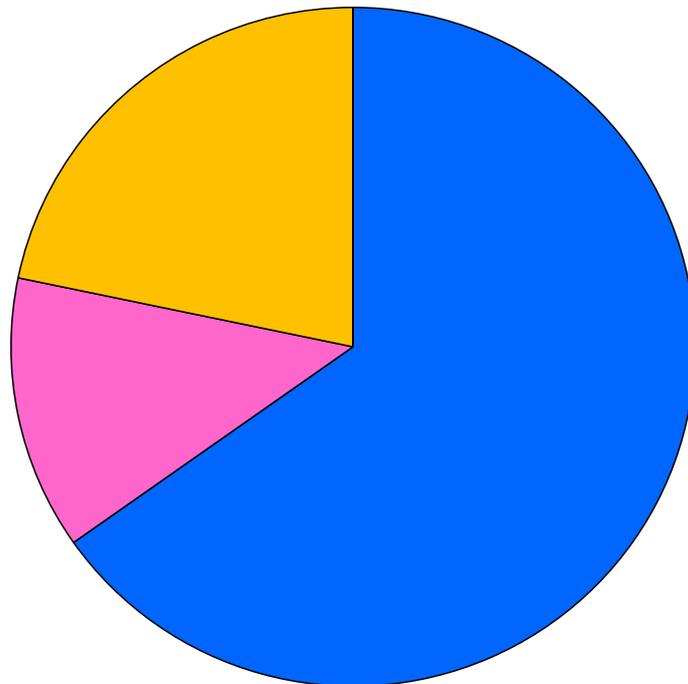
No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	3	12
2	リーダー（35～59歳）	16	64
3	シニア（60歳～）	6	24
合計		25	



タフな心の育て方「逆境体験を教訓化する」 設問回答集計

【設問】あなたは、逆境体験がありますか？

No	回答	人数	%
1	ある	15	65
2	ない	3	13
3	わからない	5	22
4	その他	0	0
合計		23	



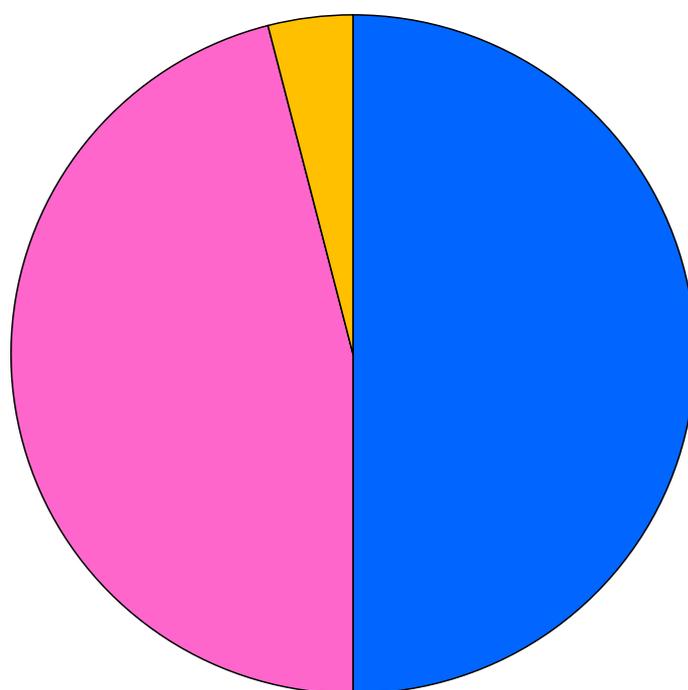
プログラム名 タフな心の育て方「逆境体験を教訓化する」

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「逆境体験を教訓化する」

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	12	50%
2	良い	11	46%
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	

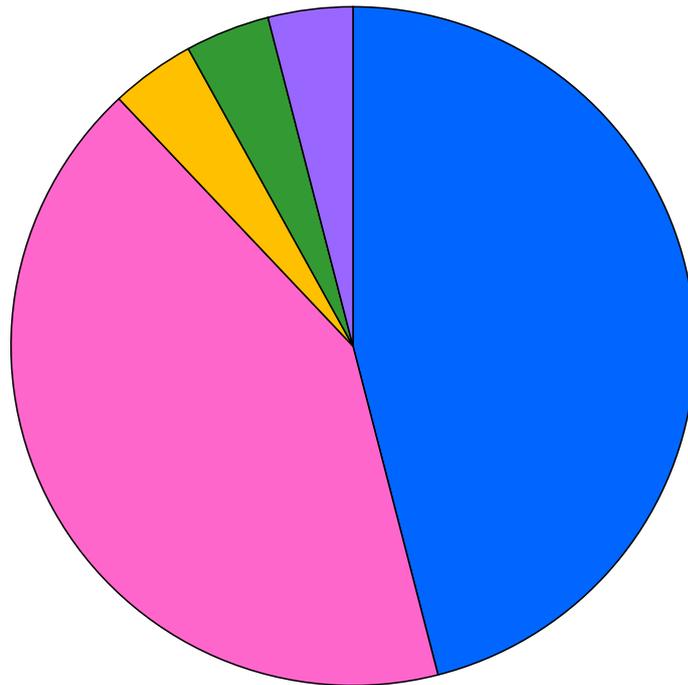


【自由記述】

- ・鎌田さんが元気
- ・とてもポジティブな気持ちになって、明日から頑張ろうとなりました！
- ・過去の逆境を語れたこと
- ・実体験交えて分かりやすかった
- ・前回まで参加しておらず、今回だけでは少々物足りなかった。機会があれば全プログラムに出てみたい。
- ・v字回復できる気がしてきました
- ・自分の内省、グループの方のお話も交えて話ができ良かった。
- ・楽しかった。
- ・座学だけではなく双方向講座である
- ・短い時間だったが自分を振りかえることができた。
- ・落ち込み、復活の記憶を呼び戻せた。
- ・自分のモチベーションをグラフにして振り返ってみる機会はあまりないのでいい経験でした。他の方の人生を聞くのも面白く参考になった
- ・興味があった内容だから。
- ・自分の過去を振り返り、前に進む意味の理由を知った気がしました。
- ・自分が過去に立ち直ったきっかけが何だったか改めて考えることによって、今後同じ境遇になった時の自身の振る舞いが見えた気がします。
- ・時間的、内容的に良かったと思われます。
- ・逆鏡体験を物語る、自分の歴史の棚卸しができた。
- ・脳の活性化にプラスになるようなプログラムだから。
- ・今までにない非常に有意義な研修会でした
- ・大変勇気づけられるお話しと内容でした。
- ・客観的にレジリエンスについて考えることが出来たため。
- ・短い時間の中で、結構濃密な時間だった。メンバーそれぞれの人生の逆境を聞き、そこから這い上がったポジティブな思考をきけたのがとても貴重だった。
- ・この講座を通して、自分の心が逆境でどう対応していいかを学びとることができ、通常の研修では、学べない項目がたくさんあり、大変、意義のある研修でした。

質問3 本プログラムを振り返り、あなたは「逆境体験を教訓化する」ことについて、理解できましたか。（択一式）

No	解答	人数	%
1	よく理解できた	11	46%
2	ある程度理解できた	10	42%
3	どちらでもない	1	4%
4	あまり理解できなかった	1	4%
5	理解できなかった	1	4%
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】

- ・ 逆境がない
- ・ 自分の体験を振り返り教訓に、自分の言葉に落とし込むことでとても理解できた。
- ・ 改めて今の自分の糧になっているから
- ・ 人生振り返りグラフにより、人生の見直しと整理ができた
- ・ 自分なりのセオリーがあることを改めて認識した。
- ・ 今まで逆境をどのように乗り越えたか意識したことがありませんでした。これからゆっくり思い出そうと思います。
- ・ 最後の回だけでも前回は軽くふりかえって下さって良かった。
- ・ 自分の覚悟と決意で前へ進める。
- ・ たくさんあります
- ・ 満点レベルに理解できたかどうか自信がないが、何となくわかった感もある。
- ・ 普段は考えてと思うけどいろんな教訓を持って人生を歩んでいるんだなと思ったら
- ・ 集中して聞けたからです。
- ・ 「失敗は成功の母」という言葉は知っていましたが、このことをいかに活用し、成功ばかりを求めては無駄な力が入り、結果よろしくないということを理解しました。
- ・ 逆境からの立ち上がりのきっかけに共通点がありました。
- ・ 逆境の過去を糧にするのも良いと思いますがあまりにもつらい過去を振り返りたくないこともあるため。
- ・ いろいろな経験が、楽しく思いました。
- ・ 逆境というシーンにそれほど多く出会わないから。
- ・ 逆境体験を可視化して相手に説明することで教訓を再認識できました
- ・ よいイメージを持つことが大切ということが良く理解できました。
- ・ ある程度は自分の半生を客観的に振り返ることが出来たため。
- ・ 人生における逆境について、具体的にメンバーから話を聴くことができ、具体的なイメージが得られた。また、そこから這い上がったポジティブ思考も学べたので今後自分がどう逆境が訪れたときに、これらのみなさんの経験を教訓にするのか・・・イメージができたと思う。
- ・ 普段では逆境体験を教訓化することについて、意識していないので、講師の体験を通して講義してくれたので、その大切さも含めて、大いに理解することができました。

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）

【自由記述】

- ・同じチームの ワクワクすることを探す！というキーワードに共感したのでこれから心に留めていきます！
- ・人それぞれドラマを持っているのだと感じた
- ・あまり今までの人生を振り返ってみる機会はなかったので面白かったし、聴くのも面白かった。
- ・時間があっという間に過ぎ去った。
- ・誰しもいろいろな悩みを抱えて生きていることを再認識しました。悩みながら自分なりの人生にしていけるよう頑張ります。
- ・逆境も将来の自分のためにあるのかなと思いました
- ・鎌田さんがV字を探している様、小さいことでもモチベーションになるようなことを見つけるように心掛けたい。
- ・新しいことに挑戦していきたい。
- ・あります。組織再編します
- ・自己表現力の向上
- ・人間関係が人生に極めて大きな影響を与えること、好まぬ事態への直面が避けられないこと、とすれば、耐えられる工夫、気付きを得ることはとても重要。
- ・特になし
- ・グラフ化は、部内でもやってみたいです。
- ・失敗を恐れない
- ・公私ともに良い関係性を持った仲間を作ることご重要であり、そのような仲間を多く作ることに心掛けたいです。
- ・自身の間人関係の大切さを再認識しました。
- ・鎌田教官に今年度あえないのか？ もう一度やりたいです。
- ・自身の内面と対峙する訓練、トレーニングは今更ながら重要だと思う。
- ・水の中のボールの様に勝手に浮上する焦らない心を持ちたい
- ・関係の質から始めようと思います。
- ・それぞれの参加者の人たちがそれぞれの苦難を乗り越えていることに改めて気づかされました。

・まずは、Vの底辺に行く前に、すこしでも早く底打ちをするように、すでに自分自身
ポジティブ思考ではあるが、さらに今回みなさんのご意見を聞いたので参考にしてポジ
ティブに取り組んでいきたい。

・常に、何かあったとき、逆境体験を思い出し、人生の糧にしていきたいと思います。

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）

【自由記述】

- ・ありがとうございました。また来年も楽しみにしています。
- ・これからも頑張ってください
- ・元気をいただきました。ありがとうございました。
- ・スピード、分量、ともに丁度良かったです
- ・いつも明快でナイス
- ・特になし
- ・来年も継続して下さい。
- ・またよろしく願いたします。
- ・特にありません。
- ・鎌田さんの話し方や声質がとても良く聴き取りやすかったと思われます。
- ・ありがとうございました！ またお会いしましょう！
- ・とても良い時間でした。
- ・DPPをもう少し有意義な使い方したい
- ・大変ありがとうございました！
- ・今回、参加したグループが皆さん顔見知りだったので、もし知らない人が入っていたら別の展開になっていたのかもと思いました。
- ・鎌田さんの講義は、体を動かさなくても、心と六感が動かされるので、ハードだが充実感があります。いつもありがとうございます。
- ・特にありません。

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、ご興味のあるものがございましたら、教えてください。（択一式）

No	解答	人数	%
1	11月27日(水) トップショコラティエが語る 「QUON CHOCOLATE」の魅力 ～多様な方たちの手作りチョコレートを味わう～	6	25%
2	12月11日(水) 開催 【ライブ配信】 AVCC&KK ² 特別講演会 2019 「ANAの破壊的イノベーション 『未来のエアライン』に学ぶ」	10	42%
3	2020年1月22日(水) 第八回 霞が関坐禅会 ～自分自身と向き合ってみよう～	6	25%
4	2020年2月15日(土) 第23回 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～	1	4%
5	興味はない	1	4%
合計		24	

