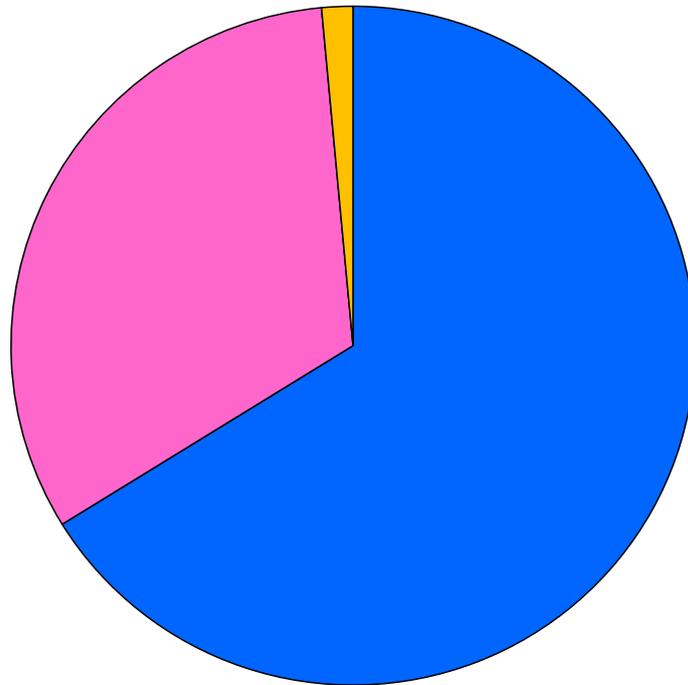


# 【ライブ配信】困難への心の対処法5つのステップ～いま、私たちに大切なこと～

## 属性回答集計

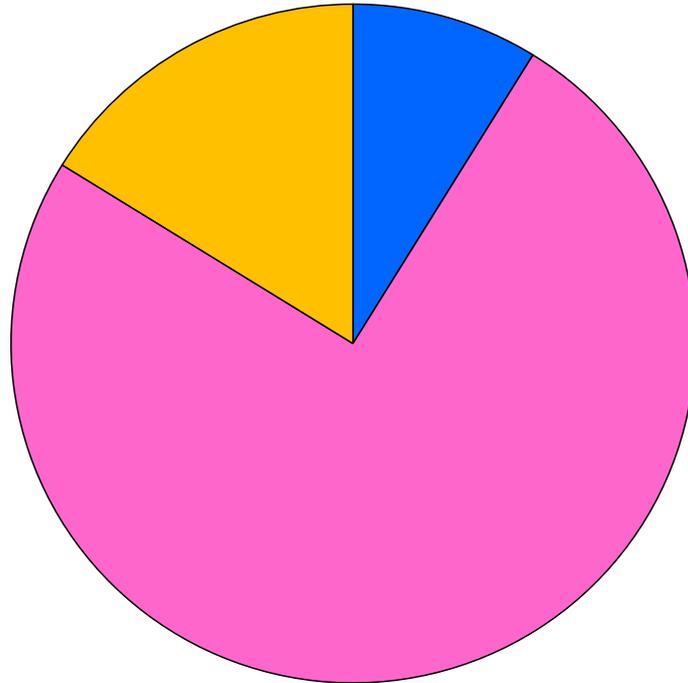
### 【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	45	66
2	女性	22	32
3	性別無回答	1	1
合計		68	



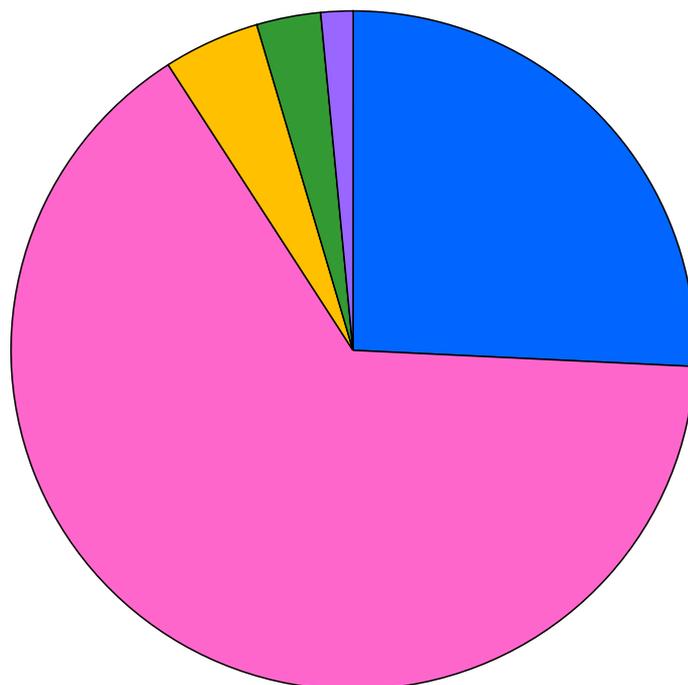
【属性】年代

No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	6	9
2	リーダー（35～59歳）	51	75
3	シニア（60歳～）	11	16
		合計	68



【属性】 ご参加の場所を教えてください。

No	回答	人数	%
1	職場	17	26
2	自宅	43	65
3	職場・自宅以外の屋内	3	5
4	屋外	2	3
5	その他	1	2
合計		66	



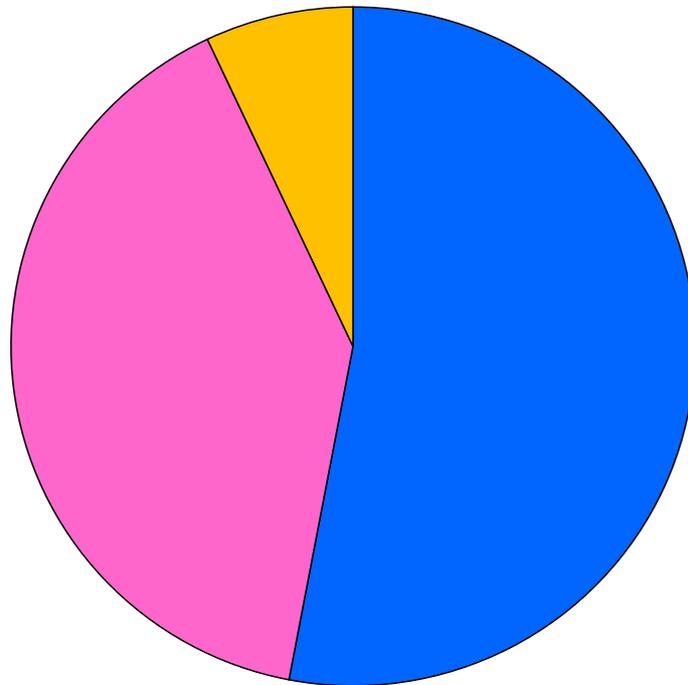
プログラム名 【ライブ配信】困難への心の対処法 5つのステップ  
～いま、私たちに大切なこと～

単元名 RA自動生成

アンケートタイトル 【ライブ配信】困難への心の対処法 5つのステップ  
～いま、私たちに大切なこと～

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	28	53%
2	良い	21	40%
3	どちらでもない	4	8%
4	あまり良くない	0	0%
5	良くない	0	0%
合計		53	



【自由記述】

- ・コロナ禍における色々な方の考えが知れ、それを乗り越えようとする気持ちももてた
- ・自分にとってあらたな発見が少なかったかなと思います。
- ・コロナ禍での心の持ちかたのヒントとなった。
- ・今の自分の不安の背景を考えるプログラムであった。
- ・今の状況にタイムリーな講演でした。

不安な気持ちだけでなく、少しの勇気をもらえた感じがします。

このような時期に前向きな気持ちになるこのような講演は必要なことだと思います。

- ・自分自身で何をすべきかわかり、困難に立ち向かう勇気を与えてくれたから
- ・元気な鎌田講師のお姿を拝見し、自分も元気が出てきました。こうした状況でスタジオ参加はできませんが、遠隔ツールを使えば、何らのリスクを感じることなく、プログラムに参加できる。ありがたいことだと思います。
- ・設問で自分が感じていることはみんな同じなんだと思いました。

・はげみになった

・いつもお世話になっております。 他所ではなかなか学べない、心の持ち方、メンタルトレーニングの考え方を職場でも活かして参ります。

・コロナ禍で今までとは異なるライフスタイルが求められるようになった。困難な時代を迎えたと思っていたが、考え方次第で強くしなやかに対応でき、前向きになれる気がした。

・台本を読んでいた

・勇気づけられた。

・テーマも時間もちょうどよい感じでした。

・説明がわかりやすかった。説明の速度、声の大きさ等。 内容も難しい内容ではなく、自身で実施していくことがやりやすい内容でできそうな気がした。

・自宅勤務が続く中で、不安になってしまう気持ちがある所でお話を伺えてよかったです。まずはこの気持ちを受け入れて、この時間のとらえ方を変えてみたり、自分のことを俯瞰したり、ネガティブになりそうになったらNow and Hereと言い聞かせようと思いました。不安にかられてないで自分にできることは何か考えて行動に移していき、自分の意思で行動変容できる2割になっていきたいと思いました。

・あまり外出もできない中で少し気分が落ち込んでいましたが鎌田さんに元気をもらえた気がします。

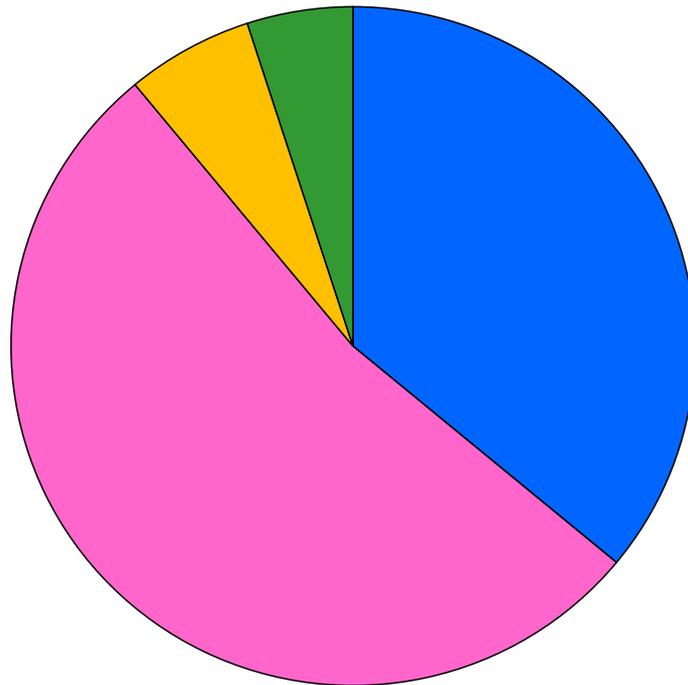
・明快にお話ししてもらえて、講義内容の良さだけでなく、気分も上向きになりました

- ・不安への対処方法について、自分なりの考え方を整理する複数のフレームを提供してください、実際に試したくなりました。
- ・コロナで気分が沈みがちでしたが、少し勇気をいただいたような気分になりました。ありがとうございました。
- ・コロナ（ウィルス）は敵、悪と思ってたが、考え方を改めて如何に共存していくかが大事と理解する様になった。
- ・鎌田講師の熱いトークが、パソコンの向こう側から伝わってきました。
- ・新型コロナでの巣ごもり生活で溜まったストレスが、鎌田先生のセミナーで少しスッキリしたような気がします。
- ・考え方を整理することがとても大事だと考えておりますので、共感いたしました。
- ・短い時間で内容が濃すぎましたが元気をもらいました。
- ・力強い話し方で勇気づけられた。
- ・心と体で語り掛ける講演は他に類を見ません。聞いている方も熱くなります。
- ・日本全国を飛び回っているうえに約1時間のプログラムをおひとりで全てをこなし、最後にハカ。そのパワーに感銘しました。
- ・世間一般の講座・セミナーで、現在の新型コロナウイルスの捉え方をただ怖いやら怒りやらのネガティブな要素だけにしてなかったところが良かった。新しい価値観を取り入れることがやはり大事で、釈迦の仏教で強調している三毒(煩悩など)を滅する心持ちがもっと浸透してほしい。
- ・象形文字の話が印象に残った。
- ・現在の状況にもつ心構えだとかしっかりと教えてくださったと思います。
- ・コロナの中で抱えている漠然とした不安な気持ちを客観的に整理することができたような気がします。STOPを心掛けて、困難を乗り越っていこうと思います。また、先生と一緒にハカを踊ることにより、とても元気がでました。本日はありがとうございました。
- ・リモート参加でもよくわかるようになってました。あと久しぶりに熱い鎌田さんを見て元気をもらえました。
- ・新コロナウィルスに対処する上で、戦って倒すことではなく、共存して、自分を変えて行動することを学び、不安や心配が講義を聞く前より減ったと思うから。
- ・1時間でコンパクトな中身と講師の熱意を感じたから
- ・不安を感じて過ごしていますが今回の講義を聞いて不安を克服することができそうな気になりました
- ・いまのコロナ禍の生活のなかで役立つ考え方、向き合う姿勢がどうあるべきか、とても参考になりました。

- ・コロナウィルス蔓延で元気の無かったところに力をもらえた気がする
- ・世の中が困難ということでマイナス面に囚われがちですが、考え方、見方を変えることでチャンスにもなる。自身をもう一度見直す気づきが得られました。
- ・コロナ渦のなかで、気持ちが落ち込んだ時に何をすべきかを整理して考えるきっかけが判りました
- ・とても聴きやすいテンポと話し方でした
- ・講師の人が面白かった
- ・鎌田教官の発信するパワーは、ネット経由し十分に伝わり、元気いただきました。
- ・このような時期にぴったりのテーマで、また、講師の方の誠実なお人柄がうかがえるよい内容だったと思います。アンケートは参加感があってとてもよかったです。漢字を使ったご説明も面白くお聞きしましたが、講師の方の強みであろう（と思われる）ご経験を踏まえたお話がもう少しあってもよかったですかもしれません。最後のハカはよかったです。この時期、体を動かすのもいいですね！
- ・新型コロナウイルスへの対応が迫られる現状に即した講義であったから

質問3 本プログラムを振り返り、あなたは「困難への心の対処法」の5つのステップについて、理解できましたか。(択一式)

No	解答	人数	%
1	よく理解できた	19	36%
2	ある程度理解できた	28	53%
3	どちらでもない	3	6%
4	あまり理解できなかった	3	6%
5	理解できなかった	0	0%
合計		53	



#### 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】

- ・実際に体験してみないとわからない
- ・プログラムの内容については分かりやすく理解出来ました。
- ・見方を変える、流れに身を任せる。など困難に対処するには心の持ち方がいかに大切かを具体例をだして説明されているのでとても参考になりました。
- ・体幹ハカが良かった。
- ・まだまだ不安な状況な中、100%の正解は無いと思いましたので。。。
- ・鎌田先生の話やパワーポイントがわかりやすく具体的だった。
- ・スタジオ参加ではないせいか、直接感じられる臨場感が乏しく感じたせいかもしれません。
- ・阪神淡路大震災で家が全壊、職場もビルが倒壊だった。ありえない困難時、意外と冷静に前向きに対応できた。
- ・ゆっくり反芻致します。
- ・分かりやすい内容でした
- ・納得できた
- ・ダイナミック・レジリエンスを意識して、強靱に生きていこうと思いました。
- ・講師が簡単にわかりやすく話をまとめてお話してくれたから
- ・まずは、自分自身ができることを整理してやっていくこと。  
やらないと可能性が”0”であること。
- ・まずは本能的に不安になってしまうこと、フリーズしてしまうことはしょうがないと受け入れることだとわかりました。それから、理性をもって動くにはNow and Hereで自分にできることに集中して行動していくことと明確に提示していただいたことがわかりました。
- ・食事を取りながら視聴していたので少し聞き逃しました。すいません。
- ・内容の大筋が判ったうえで、もう一度受ければ、もっと理解できると思うから。
- ・概念的であり、且つ、情報量が多くて、この時間だけでは、咀嚼できず腑に落ちるまでには至りませんでした。
- ・貴重なヒントをいただきました。自分なりにできることを実行して対処していこうと思いました。
- ・STOPの言葉が心に残った
- ・どうしても 元に戻し 元通りに・・・と考え守りに入っていました。

チャレンジの勇気を頂きました。紙にしっかりと描いてみます。

・いくつも、納得ポイントがありました。ですが、覚えきれていないので、ある程度…ということにしました。

・実践しやすい説明で理解できました。

・内容が詰め込まれすぎて消化不良気味だが、STOPの法則は活用していきたいと思うし、強さとしなやかさも意識していきたいと思うから。

・自分がどんな状態にあるのか、客観的に考えていければいいと思った。

・わかりやすかったから

・奥が深いので軽々しくよく理解できたとは返答できません。

・実際に実践している。

・色々な困難を乗り越えるために、日常から訓練していきたいと思いました。

・人間の本能を理解する。(利己的)その上でSTOPを実践していくことが大切だと思いました。

・STOPとても参考になりました。わたしは緊急時フリーズすると回答しましたが、経験により回避できるものだと思います。

緊急時は動じない経験がものをいうのだと改めて思いました。

・五つもあると、覚えることは少し大変で、実際には、困難に直面した時に、行動してみない限り、ほんとうに理解できたとは言えない為。

・分かりやすい内容でした

・聞き取りやすい声で丁寧に話していただけたので

・5つのステップを学んだことで、自分自身が一番、訳もわからず振り回されていたことに気づきました。5つのステップをこれからは積極的に取り入れて、この困難を乗り越えたいと考えます。

・声を出せるかは判らないが、考え方が理解できたと思う

・前向きな行動はできているつもりでしたが、振り返るともっとできたかなと反省と同時に元気もいただきました。

・いざ、困難が発生した時の為にどう行動すべきか、優先順位を考えて前向きに行動しようと思った

・困難にならない

・人間一人一人は自律しなければいけないが、一人一人は弱いものです。ここで大切なのはお互いの「思いやり」だと思う。

・STOPというそれぞれの段階について、さらにご経験を踏まえたお話をうかがえればさらに良かったと思います。

・急遽入った仕事のため、スマートホンでのながら受講となり、大事な事を聞きそびれ

ている。また、理解が進まなかった。アーカイブをじっくり見直したいです。

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】

- ・web講義でも、普段の講義と比べ、大きな差異はなかった
- ・オンラインセミナーであっても資料を持って読みながらはどうなのでしょう？？？
- ・強さとしなやかさで乗り越えて行きたいと思った。
- ・質問2の回答と同じ思いです。
- ・コロナは、しばらく収束しないと思うので、当プログラムは継続して開催してほしい。
- ・朝夕の通勤電車の状態をみると、すべての密が揃っており、感染しないほうが不思議と思っています。なので、今の自分にできる行動は、うつされないことではなく、いかなるときでもうつさない行動をすることこそ大事と考え、実践していきたいと思っています。
- ・ありがとうございました。
- ・最後の呼吸法は、たまにやってみようと思いました。腹筋が鍛えられるといいな。
- ・固まるのは悪くないと再認識した
- ・鎌田先生のプログラムは以前から参加したいと思っていたのですが、今回ライブ視聴できて良かったです。
- ・ハカを始め身体を動かすときは、講師の全体像を映してほしい。とてもわかりづらい絵面だと思いました。
- ・自身ができることをしっかりやって、周りを巻き込んでいきたいと思う。
- ・仕事においても、私生活においても、もう一度自分と向き合ってみて、プラスに変えていけることを考えてみようと思いました。不安が襲ってきたら、まず客観的に不安になっていることに気づき、俯瞰することからはじめたいと思います。
- ・不安になったときNOW&HEREを意識して、まず目の前にあることから処理していこうと思います。
- ・最後の運動（ハカとか）は、短いけどいい運動になりそうなので、在宅勤務の合間にやってみようと思います。
- ・アンさん具・ヒーローを標榜し、自分の手の届く範囲で、実際に自分ができることについて考え実行したい思います。
- ・家族や近い人のためになることを考えていこうと改めて思いました。
- ・物の見方はそれぞれ。ピンチをチャンスに変える発想、勇気が大切

- ・欲とソーシャルディスタンス 心がけます。
- ・ウイルスとの向き合い方は、ひとりひとりの対応にかかっているところが大きいなと実感できました。全国を飛び回る鎌田さんが、徹底して出来る限りの対策を講じて活動していらっしゃるように、自分も、自分が行動する先に対して出来る限りの対策を講じて過ごしたいと思いました。
- ・今後実践したいと思ったことは、自分でコントロールできることとできないことを分けること、できることについて「Now & Here」に集中することです。自分ではどうしようもないこと、考えても意味がない先のことで思い悩んでもストレスになるだけと感じました。
- ・自分の手の届く範囲のことを今まで以上にしっかりやりたいと熱意が沸き上がってきました。愛読している稲盛和夫氏の考え方の話も出て来て大変共感いたしました。ありがとうございました。
- ・取り敢えず何にせよ身の回りから取り組んでいきたい。
- ・ハカを自分が行うのはちょっと抵抗がある。。
- ・最初の10分配信に参加できず、設問のボタンだけが見えていました。非常にち密に組み立てられた講演の構成だったので最初の10分見ないと後の10分ぐらいなんだかわかりませんでした。残念です。
- ・日頃から体力維持には気を付けていますが、先生の気力体力を見習いたいと思います。
- ・レジリエンスという用語はまだ理解しきれていないのでその意味と目的、状態を実現させるための方法を深めていきたい。
- ・象形文字の困難の文字の俯瞰する大切さを感じます。
- ・鎌田さんも皆が初めて体験する事です。これまでの事があたりまえではなくなる。という考え方をかえていかないといけないという思いが強くなりました。
- ・「心という字はもともとバラバラであり、不安定である。」という言葉がとても印象に残っております。これをどう理解し自分の人生に活かしていくか考えてみたいと思います。
- ・自粛しながらも未来を考えて行動していこうと改めて思いました。
- ・趣味で運動・テニスをしているので、姿勢・体幹の大事さを改めて自覚できた。インナーマッスルの鍛え方も大変参考になった。実践したい。同時に、肉体的な姿勢だけでなく、心の姿勢・体幹も大事であることが分かり、思考を変え、理性で考え、心の強さや柔軟性も鍛えていこうと思う。また、テニスを始める前に、体幹・スクワットと合わせて、練習して、ハカも実践したいと思っている。
- ・withコロナを見据えた、心の在り方を理解できました。周りの方を巻き込みながら、実践していきたいと思います。
- ・アンサングヒーロー。知らない言葉でしたが、誰にも知られない陰の功労者。自分に自信をつけるためにとってもよいですね
- ・鎌田先生のおっしゃっていたアンサングヒーローという言葉が印象に残りました。あ

れこれ手を広げず、出来ることを背伸びせずやっていくことを認識しました。いまの時代に、まさに聞くべきセミナーで、参加できたことかとても幸運だったと思っています。

- ・ 医療従事者に感謝を ニュートンは素晴らしい
- ・ 社訓でもある、柔軟に自身をアップデート。この精神で邁進です。
- ・ 準備をしっかりとする
- ・ 困難な時ほど冷静に考えて判断し、行動する重要性を再認識しました
- ・ 今まで通りでよい
- ・ DPPからMeetへの接続をスムーズにやる工夫がいろいろあります。
- ・ 欲からのディスタンス・・・この3か月でとてもシンプルな生活になりました。食べる、散歩する、寝る。不要なものが多かったことに気づかされました。
- ・ ハカは興味もなく、自分でやろうと思ったことも無かったので新鮮な驚きがあった。

質問6 今回ライブ配信で、設問の回答や講師への質問が出来る機能（KK2 DPP）をご利用いただきました。全体を通してのご感想やご意見、今後の開催に向けての改善点等ございましたら、ぜひお聞かせください。また、よろしければお住まいの都道府県名と、参加場所が職場・自宅以外の方は具体的な場所を教えてください（例：神奈川県、ネットカフェ）。（自由記述）

【自由記述】

- ・色々な方の考え方が、視覚的にみられるのが良かった（千葉県、職場）
- ・職場（東京）で参加しました。
- ・PCで全画面表示していたので、投問への回答ができなかった。事前の周知をお願いします。
- ・東京都世田谷区のカフェから視聴させて頂きました。ありがとうございました。（そのため、交流会は出れなくてすいません。）
- ・KK2 DPPを利用することにより、遠隔地でのライブ受講であっても、講師と一体感を持てるのはよい。
- ・DPPのおかげで、視聴しているのが自分だけではなく、大勢の仲間がいることを感じました。遠隔講座では重宝なツールだと思います。
- ・東京都 自宅で受講しました。ありがとうございました。
- ・千葉県
- ・ガチガチの耐震はダメ、ウイルスと共生する、手の届く範囲をちゃんとやる、考えて動き出すことが重要ということが印象に残りました。そして最後のファイヤーで元気が出て笑顔になりました。ありがとうございました！
- ・鎌田さんのハカの声が思った以上に大きくてびっくりした。（東京都、職場でイヤフォンで聴いていたため）
- ・引き続きよろしくをお願いします。
- ・千葉県、自宅
- ・東京都在住。自宅からの参加。自宅で、簡単に参加でき1時間というちょうどよい時間でのセミナーだったので、参加しやすかった。
- ・グループワークが多い鎌田先生の講座のライブ配信で、一体感を作るのが難しい中プログラムを考えてくださったんだなと感じました。
- ・数回映像が止まってしまい、ブラウザの再起動を行いました。（千葉県、自宅光回線）
- ・今回は会場の人がないので、司会とかはカメラ目線になった方がいいと思いました。
- ・千葉県 DPPによる集計が単元の終了イベントとなっていましたが、集計結果を受

けてテーマを展開したり、戻ったりして、その結果は集計をとって、変化を見て評価するプロセスがあるとより臨場感が得られるのではないのでしょうか。

・非常にスムーズに進行して良かったです。（東京都、自宅）

・リアルに参加者の属性が分かるのは素晴らしい 神奈川県

・会社にて ●●さんと一緒にマカやりました 感謝です。

・大変スムーズな運営で、音声・映像が途切れることもなく、ノンストレスで終始聴講できました。ありがとうございました。（神奈川県、自宅）

・やむを得ない状況ですが、熱いセミナーをされる鎌田先生なので、リモート視聴ではさぞかしやりにくかっただろうと推察しました。 住所：神奈川県 参加場所：職場

・宮崎県都城市 自宅

・今回に限らず思うのは「その他」のようなあいまいな、逃げの回答が必要なのかということ。ある程度規定して回答させる方がいいのではないかと思えてならない。

・自宅から問題なく視聴できました。

・最初の10分ちょっと、指定リンクからメディアエラーで入れなかった（P8021）。KK2の通常プログラムや課の配信は見られたので半分あきらめて再起動したらWindows updateが始まった。原因は若江いませんが見たいときに安定してみられるようにお願いします。東京中野

・最後のハカには魂を感じました。

・やはり、現地での参加が、心やエネルギー面での交流が活発となって、物事がさらに心や魂に染みて体得できるのがなによりですね。千葉県佐倉市の自宅からの視聴でした。（注：最近はやたらに、現地や実際や実地のことを”リアル”の言い方をしていますが、TVゲームのような軽率さや安直さを感じ、いい歳した大人が幼稚に見えて、反感が強いイマドキ言葉と感じて好ましくありません）

・ライブで回答内容がわかり、興味深かった。子供がいて、講演などをなかなか聴きいけないので、このように参加できてよかったです。ありがとうございました。

・東京都 自宅。仕事を終えて自宅でオンラインで参加しました。不安を抱えながらも、日々を過ごしていかないといけない中、誰かの話を聞いたのはとてもよいプログラムでした。子供がいる私には、時間帯が問題で、19時は何かと忙しく、食事の準備をしながら、という感じでした。会場で仕事帰りならよかったですのですが、幅広い方に今後オンラインで公開していくのであれば時間帯を考える必要があるのではないかと私は思いました。

あるズームの講演会をみたことがありますがお昼12時の時間帯にやっていました。本日はよいお話をきけたと思います。ありがとうございました。

・解答結果が瞬時に確認できるところが良いと思います。（千葉県、自宅）

・自宅から参加でした 回線状況は良かったです

・設問の回答について：棒グラフだけでなく、講義によっては、円グラフなど変えてみることもいいのではないかと思う。また、出来れば、色分けするなどいいのではないかと思う。住まい：東京都。

・初めてライブ配信でのセミナーに参加しました。全く問題なく、これからも利用していきたいと思います。 本日はありがとうございました。（神奈川、職場）

・途中フリーズしてログインし直したので見れないところがあった。巻きもどし機能があればよかった

・タイムリーなアンケートや質問など、とても分かりやすい構成になっていました。あたかも同じ場所で聴講しているような臨場感もありました。ありがとうございました。

・ライブ配信について、最初映像の画面が小さい  
全拡大した後戻ると、最初より大きくなっている  
代わりに下にスライドが発生する部分があるが、映像の大きさを重視してはどうか

・葛飾区の自宅で参加しました。KK2 DPPはリアルタイムで他の参加者の意見が分かり、顔の見えない隣の席の方の反応を見るがごとく臨場感のあるしくみだなと。今回も思いました。

・住所は千葉県です、職場でライブ配信で参加しました  
動画は快適に閲覧できました

・富山県、職場～移動中

・1つめの質問について この質問、1つめと2つめを分けたほうがよくないですか？  
6個までしか質問が設定できないのかな？ 2つめの質問について 秘密

・東京都、自宅。 face to faceからon  
lineの時代にとっても有意義な取り組みです。ありがとうございました。

・DPPはスムーズに動いていたが、ボタンを一か所押し忘れたようです。じっくり講義に向かう環境を整えなければと反省しております。