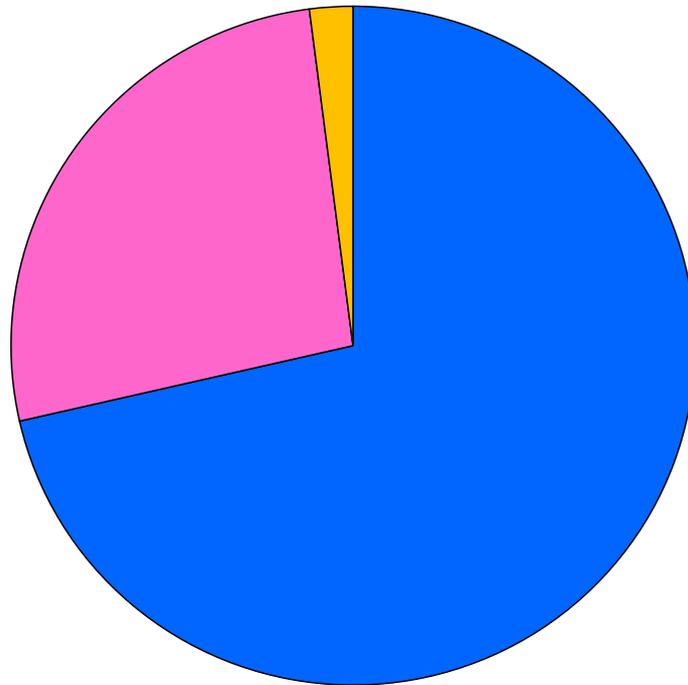


【オンライン】環境変化に適応できるレジリエンス・マ
ッスルの鍛え方「個人編」
属性回答集計

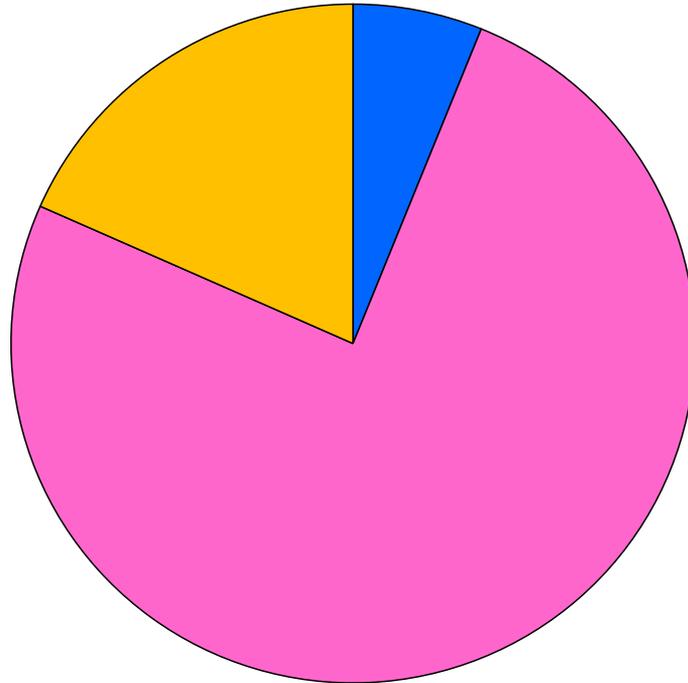
【属性】性別

No	回答	人数	%
1	男性	35	71
2	女性	13	27
3	性別無回答	1	2
合計		49	



【属性】年代

No	回答	人数	%
1	アソシエイト（～34歳）	3	6
2	リーダー（35～59歳）	37	76
3	シニア（60歳～）	9	18
合計		49	



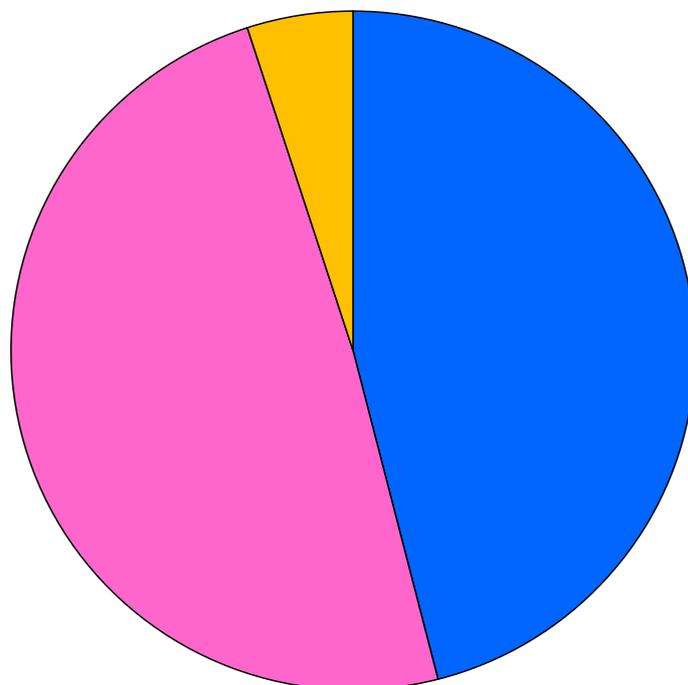
プログラム名 【オンライン】環境変化に適応できるレジリエンス・マッスルの鍛え方「個人編」

単元名 RA

アンケートタイトル 【オンライン】環境変化に適応できるレジリエンス・マッスルの鍛え方「個人編」

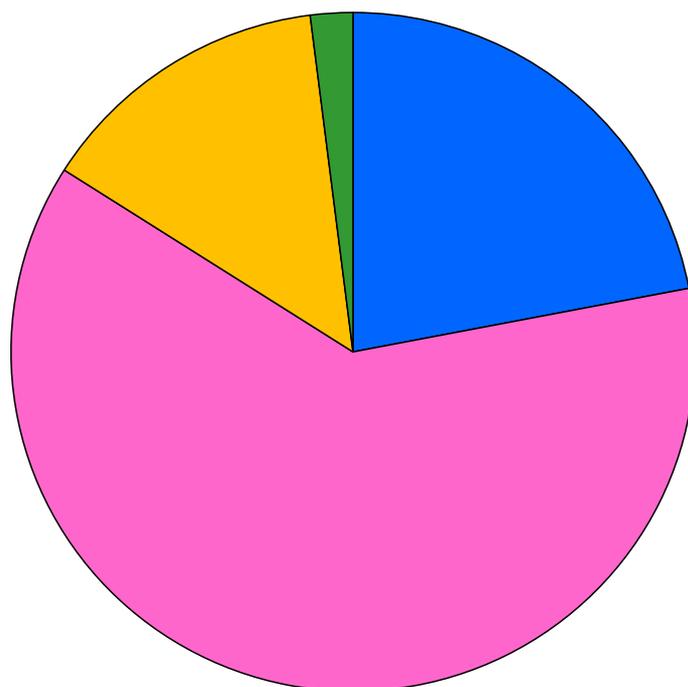
質問1 今回、事前にPDF資料のご準備をお願いいたしましたが、どのようにご準備されましたか。（択一式）

No	解答	人数	%
1	プリントアウトした	17	46%
2	プリントアウトせず、PDFを画面表示して利用した	18	49%
3	準備できなかった	2	5%
合計		37	



質問2 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	8	22%
2	良い	23	62%
3	どちらでもない	5	14%
4	あまり良くない	1	3%
5	良くない	0	0%
合計		37	



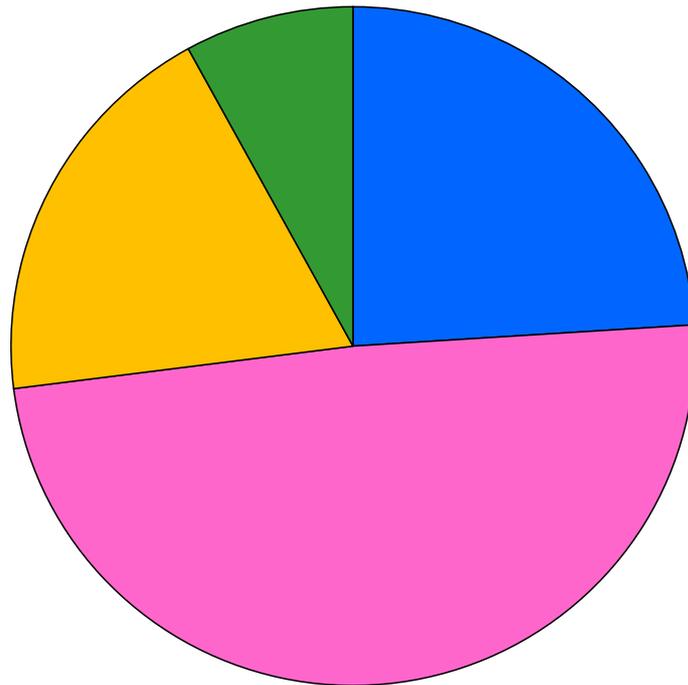
【自由記述】

- ・レーダーチャートで自分のできていないことがわかりよかった。感情のコントロールができていないことだったが考え方を変えるなどの努力はしてみようと思う。でも修正はむずかしいかな。
- ・変化の激しい世の中で「適応」の大切さ再確認した。
- ・復習っぽくてよかった。
- ・仕事の都合で後半しか見ることができなかった
- ・新たな気づきがあった
- ・いつも刺激をもらっています。
- ・岐阜県の障害者の方のVTRは大変感銘を受けました。
- ・毎回気づくことがあり、勇気をもらえます。
- ・期待していた内容と少し違っていた。
- ・質問にもあったが、結局自分はどうしなければならないのかがはっきりつかめなかった
- ・オンラインセミナーでもPDFの資料を使ってその場にいる感じで受講できました
- ・時間配分が聞きやすいです。
- ・難しすぎず、身近な感じで理解しやすい。
- ・自分を改めて見直し、弱みと思っている部分を強みに変えることが、根を深く張らせ、前進への糧となるという考えを持つことが大切。
- ・色んなことが不安になってしまう長いコロナ禍で、自分自身を見つめなおせるような内容で、励まされている様でした。
- ・1Hの時間の枠を体験、事例、設問を交えながらバランス良く構成出来ていたと思う。
- ・今現在、感情のコントロールが出来ない状態になってしまっているので、ものすごく心に沁み、励みになりました。明日からまた頑張ります。
- ・今の自分に気付かせてもらえたことが良かったです。
- ・個人のレジリエンスの現在地は把握できたのですが、実際に、特に、弱い所をどう強化して行くか、もう少し、具体的な対処法、改良法の例がききたかった。
- ・流れがありひじょうにわかりやすかった。
- ・ネットを通してでも、鎌田さんのお話を聴けるだけで元気が湧いてきます。感謝感謝です。

- ・ 普段あまり考えない内容「志」について、考えることが出来たので良かったです。
- ・ レジリエンスの5つの分類項目ごとの説明がもう少しあれば良かったです。
- ・ 強みを生かす方がやる気になるので
- ・ 鎌田教官の姿を拝見でき、自分自身は閉じこもった生活ではありますが、少し元気になれました。
- ・ しなやかで折れない心がある程度は持っているつもりだが、今回だけではレジリエンスの更なる鍛え方がよくわからなかったが、交流会にて鎌田さんから「筋肉のように鍛えるというものではなく、気づきが大切」というお話で納得しました。
- ・ 以前の内容も踏襲されていたが元気をもらったから。
- ・ 仕事でもプライベートでも同じなのだが、何か物事にあたる時「自分自身を振り返って、取り組む」なんてした事がない。今後は自分の良い点・悪い点を見つめなおして対処できるかな？
- ・ 申込んではいたが、やはり忙しい時間帯でほとんど聞けなかった
- ・ 鎌田さんの声を聴いているだけで不思議と元気をもらっている感じがします。常にポジティブに。そんな姿勢が伝わってくるからです。
- ・ コロナ禍で社会全体がどんよりとした印象をうける中、頑張っていこうと気持ちを上向きにしようとしている姿勢に感銘をうけたから
- ・ とても楽しく受講でき、元気がでました。
- ・ 以前、鎌田隊長の防災キャンプに参加して頭をガツンと殴られるような衝撃を受けたのですが、今回は短時間すぎる上にweb開催ではさすがの隊長も迫力不足でした。次回以降に期待します。

質問4 本プログラムを振り返り、あなたは「自分の志」について、考え、点検することができましたか。(択一式)

No	解答	人数	%
1	できた	9	24%
2	ある程度できた	18	49%
3	どちらでもない	7	19%
4	あまりできなかった	3	8%
5	できなかった	0	0%
合計		37	



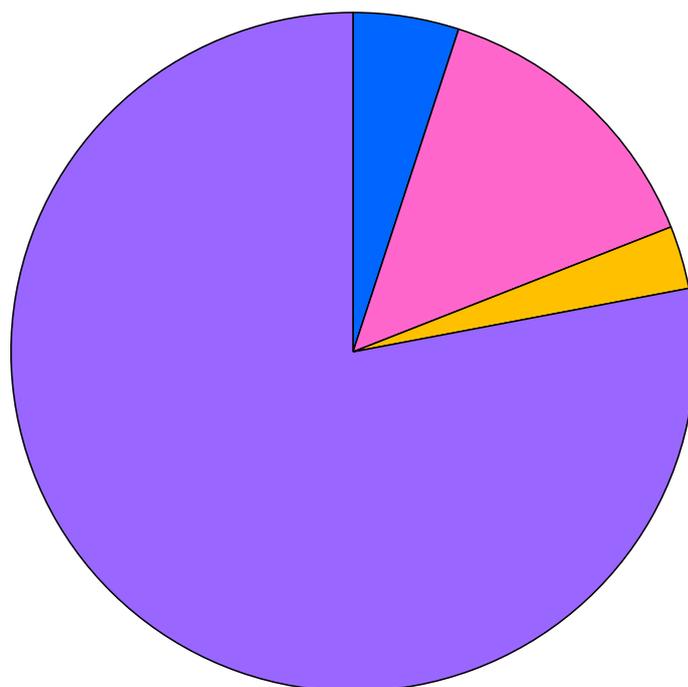
【自由記述】

- ・理由と聞かれても？
- ・自分にはなかった
- ・柔軟に、しかしながら周りに左右されすぎず、自分の信念を貫きたいと思う。
- ・項目に沿って自分の強み弱みを可視化できた。
- ・より具体的に考え行動するための指針、ヒントがありました。
- ・普段考えていることが、なんくるないさに通じていることが確認できた。
- ・普段あまりこのようなことを考える習慣が無く、こんなことを考えながら生活しなければと思わせてくれた
- ・そういう観点で視聴していなかった。これから考えてみます。
- ・できるためのしかけとなったと思う。
- ・この時間だけではなく、ちゃんと向き合っ考える時間が必要だと思いますが、点検のきっかけになりました。
- ・心の奥底に潜んでいる真実？の一部を感じ取れた様の気がする。
- ・自分がどんな生き方をしたいかの指針とすることができそうです。
- ・これからじっくりと考えてみたいと思います。
- ・「自分の志」ということ自体が分からなかったため。
- ・今後の自分の在り方が確認できた
- ・日々目の前に起きる変化や課題に対応していると、自分自身のミッションを見失いがちであるが、今日ハット気づかされました。コロナコロナで2020年も残り二か月ですが頑張ろうという気持ちになりました。
- ・割とすんなり答えが自分の中から出てきたので。
- ・自分自身だけではなく周りの人たちとの関係性のため、自身が望まない行動もせざるを得ない時があると思います。
- ・志の再確認ができました。
- ・今回ある程度考え、点検できたが、更に考え、点検していきたい。
- ・志の語源、意味を知ることが出来たが自らを振り返ることは出来なかったから。
- ・自分の志を点検する機会を持てただけでも良かった。でも、もう少し深掘する時間が欲しかったかな。
- ・普段あまり考える余裕がありませんが、自分を見つめ直すいい機会になっています。

- ・具体的に何をすればよいのか見つけることができていないから
- ・短時間で考えたので、自分の志が、より自覚できたと思います。

質問6 交流会はいかがでしたか。(択一式)

No	解答	人数	%
1	とても良い	2	5%
2	良い	5	14%
3	あまり良くない	1	3%
4	良くない	0	0%
5	交流会には参加していない	29	78%
合計		37	



【自由記述】

- ・明日早いので早く眠りたい
- ・済みません。時間の都合で。
- ・4歳の子供が講義中から邪魔するので交流会に出れず申し訳ないです。
- ・都合が悪く参加出来ませんでした
- ・次の予定があった為
- ・人と人の絆はリアルでもバーチャルでも対話が基本だと思います。
- ・もっと参加者同士が交流（会話）できるような交流会がいいです。Zoomのグループ分け機能などを使って、4人ずつくらいに分かれて雑談したりできたら良かったです。
- ・鎌田さんが一人一人にしっかりコメントされたことが印象に残りました。
「余裕力」「恒常性ホメオスタシス」の説明も勉強になりました。
内田さんの司会もとても良かったです。
- ・講師からの一方通行ではなく返せること、他の参加者の存在が実感できたこと。
- ・交流会でいろいろな人の考えを聞いたのがよかった。
- ・短い時間だったが参加者の今を感じることが出来たから。
- ・楽しかったです。WEBでの交流会でしたら今日ぐらいの人数でピッタリですね。
- ・参加していません。どんな雰囲気で行っているのでしょうか。

質問8 プログラムに参加して、今後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】

- ・自分の弱かったところを見つめなおしながら生きていこうと思います。
- ・自分を信じて前に進む！
- ・運動を少しやる
- ・レーダーチャートの低い部分について、考えていきたい。
- ・自分を見失いそうになった時はこのVTRを見直そうかと
- ・なりたい自分をになりきって考えることを、意識して行おうと思う。
- ・あきらめないこと。
- ・見えない土台を強くしていこうと思った。コツコツやります。
- ・楽観について考えてみたい、自分の欠点の多くの根源のような気がしてきた
- ・楽観の意味を確認する
- ・自分のやれることをやってみる。
- ・己を見直し、コントロールすることの大切さ
- ・今日のリストを元に自分の強み、弱み、両方考え直したいと思いました。
- ・「挑戦は成長を約束する」を座右の銘にしたい
- ・職場環境を変えることはできないので、自分の意識を変えようと思いました。
- ・なんくるないさーとケセラセラの精神の前段の「きちんとやるべきことをやる」、という部分を大事にして、あとは心穏やかに結果を待つ、そんなふうになりたいと思います。
- ・自分のレジリエンスの現在地を把握し、強みを生かし、弱みに気を付け、強くして行きたい。また、定期的に自己を振り返り、自己診断を継続して行きたい。。例：思い込み→人との関係。
- ・自分の性格を変えずに、価値観や思考などを変えるだけで、自分の進みゆく道が見えてくるのがわかり第二の人生を過ごしたいと思った
- ・お話の中で「余裕力」とありましたが、もう一言解説してほしいです。
- ・自分の志として挙げたことを今一度振り返り、ベイビーステップで前進したいです。
- ・無理のない範囲で今やれることをやればよいのかな、と思いました。
- ・チャートの低いところを気にしていこうと思います
- ・体を動かすことでは、自転車での1日100キロ走破を早期実現させたい。

- ・ 運動不足気味なので、定期的な運動（散歩？）
- ・ 引っ越しをしたので、新しい生活と地域の人との交流
- ・ 多くの人に会い多くの本を読むこと。
- ・ 楽観的な自分ですが、「行動しない・努力しない」ダメな楽観主義者でした。努力しないとなあ。
- ・ 本当に先行きが見えないこの頃で、考えてもわからないことが多く不安な気持ちを少なからず抱いている自分がいます。解決するのは難しいとは思いますが、少しでもきっかけになればと思います。具体的に実践したいと思う事はまだよくわかりません。
- ・ 何でもいいから行動を起こしていこうと思った。
- ・ 自分のレジリエンスの現在地を確認することが改めてできました。性格はなかなか変えられないので、多くの刺激を得ることにより、底上げを図っていきたいと思います。

質問9 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。（質問等のDPP機能、事前準備、ライブ配信の画質・音質など）（自由記述）

【自由記述】

- ・ダウンロードしたレーダーチャートに記入できるようにして欲しい。
- ・開始前などに流れている音楽が暗い
- ・リアルタイムで参加者の回答が見られるのは良いと思います。
- ・3回シリーズ、全て受けてみようと思います。
- ・採点系はオンラインではなかなか難しいかもしれない。今回のように2段階以上にせず、段階を踏まずに一気に最初から採点形式まで描いて書いてもらえないだろうか。
- ・いつも楽しく勉強させていただいています。ありがとうございました。
- ・鏡リュウジのくだりは、その星座にあてはまらない人には、むかないので、違う話が聞きたい。タンポポの話と写真は、よかった。
- ・積み重ねが必要だと感じました 次回以降も出てみたい
- ・とても良かったです
- ・環境変化に適應できるレジリエンス・マッスルの鍛え方とは何だろうか。結局わからなかったが、タンポポの話で環境へ対応や、志の話はとても納得してしまった。次回にも期待したいです。
- ・特になし
- ・時間は1Hと丁度良い 一方的に聞くだけでなく、事前準備、設問回答、映像コンテンツ等バランス良く構成されててよかった。
- ・自分にとってとてもタイムリーな内容でした。 次回も楽しみにしています。
- ・講師の方と会場に映し出された映像とを一緒に写した際の資料映像が、ぼやけてしまっていたので見にくかったです。 画面の切り替えがやや遅かったように思います。
- ・セミナーの大まかな内容が事前にわかっていたら、その項目でも知らせておいていただきたい。→期待をもって参加できると思うため。
- ・PC画面と講師の画面のスイッチングをなくし、送出画面の中に両方が入っていたほうが良いと思った
- ・アップの鎌田さんのお顔が額までで、刈り上げの髪が切れてました。残念！
- ・講義の長さも適当でしたし、無観客ですが、お話しぶりがとても自然で良かったです！！画像や音声も止まることもなく、終始ノンストレスで視聴できました。レーダーチャートだけは画面上で出来なかったのが、裏紙に五角形を手書きしましたが、簡単に書けました。

・交流会のURLを設問に入れるのは良いアイデアだと思いました。
直接リンクで飛べるとなお良いと思います。

・回答すると質問が消えてしまってアンケートに記入する時質問や回答を見返すことができない

・プリントしようとしたら、新しいPCがプリンターを認識してくれず、互換モードでのドライバー再インストールもだめで、印をつけることに苦労しました。エクセルシートで作っていただければレーザーチャートは自動生成できるのではないのでしょうか。

・参加人数にもよるが、最初からmeetによる双方向のセミナーもありだと思えます。

・レーザーポインターは見にくいのでPCのマウスを使用した方がよいのでは。

・ ・レーザーチャートへの書き込み方が分からなかった ・志を点検する3つの質問には即答できたが、私の回答は消防クリエイターさんと比べると、大変幼稚で恥ずかしくなった

・DPPは他の方がどう思っているかの分布がよくわかり、興味深くみています。事前準備のシートもわかりやすい。プログラムの時間は昼の時間帯に行っていただけると良いなと思えます。19:00ぐらいの時間だと、何かをしながらの視聴になってしまいます。

・DPPはリアルタイム集計なので参加している感がでてとてもすばらしい

・19時開始ですと、帰宅途中やお食事中の方が多く、オンラインプログラムとしては中途半端な時間のような気がしました。自宅での受講を想定するならば、もう少し遅い方が多くの方に参加いただけるのではないかと思います。

質問10 オンラインプログラムの開始時間について、最もご都合の良い時間帯を教えてください。

No	解答	人数	%
1	朝 (9:00まで)	0	0%
2	午前 (9:00~12:00)	0	0%
3	昼休み (12:00~13:00)	6	16%
4	午後 (13:00~16:00)	5	14%
5	夕刻 (16:00~18:00)	4	11%
6	夜 (19:00)	18	49%
7	夜 (20:00以降)	4	11%
8	いずれも可能	0	0%
合計		37	

