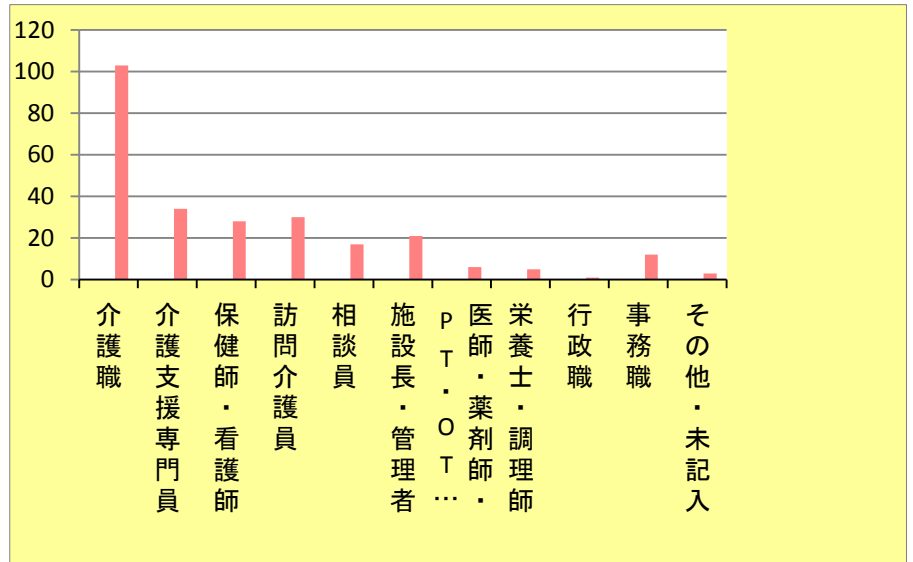
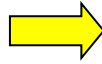


(1) 参加者の状況

参加者数 260名		
一般		
1	介護職	103
2	介護支援専門員	34
3	保健師・看護師	28
4	訪問介護員	30
5	相談員	17
6	施設長・管理者	21
7	医師・薬剤師・PT・OT・ST	6
8	栄養士・調理師	5
9	行政職	1
10	事務職	12
11	その他・未記入	3
合計		260



(2) アンケートの集計

① 勤務されている業種

業 種	
居宅介護支援	28
訪問介護・入浴	35
訪問看護	5
訪問リハビリ	1
通所介護	42
通所リハビリ	5
支援センター	
居宅療養管理	
グループホーム	27
介護福祉施設	25
介護保健施設	36
小規模多機能	15
病院・医院	3
行政	1
福祉用具貸与・住宅改修	
その他	5
未記入	4
合計	232

② 現在の職種

職 種	
介護職	94
相談員 (病院・施設・福祉用具貸与)	14
訪問介護員	27
介護支援専門員	29
看護師	27
保健師	1
OT	1
PT	3
ST	
医師	
薬剤師	1
栄養士	2
調理師	3
管理者	19
事務職	14
行政職	1
その他	3
未記入	
合計※	239

③ 経験年数

経験年数について		
1	1年未満	20
2	1年以上3年未満	28
3	3年以上5年未満	25
4	5年以上10年未満	61
5	10年以上	92
6	未記入	6
合計		232

④ 講義内容について

アンケート回答者数 154名		
1	非常に良かった	90
2	良かった	101
3	どちらともいえない	14
4	あまり良くなかった	
5	良くなかった	
6	未記入	27
合計		232
アンケート回答率 89.2%		

職種は兼務記載があったため実際の人数と差異があります

(3) ご意見をお聞かせ下さい

①講義内容に関するご意見	別紙参照
②今後のスタッフセミナーの内容・在り方	別紙参照
③協議会への要望等	別紙参照

# ① 講義内容に関するご意見

No.	内 容	同様の意見
1	レジリエンスの高い職場づくりへの関心が高まった。	
2	レジリエンスの概念が、福祉ではなく、ビジネスで流行しているという事。福祉業界でもっと考えて欲しい。	
3	小さな行動を積み重ねていくこと。ネガティブでなく、ポジティブに考えて実践していきたい。	
4	先生の講演は3回目ですが、一段とパワフルな話し方でストレス解消になり、明日からの仕事にいかしたいと思った。	
5	「駄目ね」という言葉より、「良く出来たね」「すごい」という言葉に代えていきます。特に子供に対して感じました。	
6	生まれてきた環境を乗り越えて、強く生きた子供たちの話が、特に印象的だった。	
7	先生のお話は、とても興味深く、楽しかったです。ポジティブ思考でいきます。	
8	いろんな人ともっと関係を持つ事、ネガティブ思考をポジティブ思考へ変えることが、改めて重要だと感じた。	
9	自分を大切にしないと、利用者も大切に出来ない、という事が印象に残った。	
10	同僚の悪い所ばかり見えている気がする。もっと良い面を見つけ、探していきたい。	
11	自分をサポートしている人を把握し、自分もサポート出来る人になりたいと思った。	
12	とても興味深いテーマでした。毎日ストレスばかりなので、明日から実践していきます。	
13	ネガティブ思考は、自分の心がけ次第で変えられるということ。	
14	自分の持つ力で、他人の助けになることが出来る、良いお話が聞けました。	
15	良い所を見つけ、褒めてあげる事をやっていこうと思います。	
16	「ストレスをチャレンジに変える」という言葉を聞き、これからは、『今こそチャレンジに変えよう』と思って、実践します。	
17	日本人は口に出さない。確かに伝わっており、言わなくとも態度で分かっているはず。でも明日から口に出して伝えたい。	
18	困った事があった時は、周りの方に相談して1つ1つ解決していきたい、と思った。	
19	レジリエンス曼荼羅を頭においた行動を実践したいと思う。	
20	ネガティブ思考対ポジティブ思考のところが、心に残った。	
21	今回セミナーに伺い、レジリエンスを自分なりに行っていたのでは、と心と向き合うことが出来ました。	
22	今後、ソーシャルサポーターになれるように、自分と向き合い、相手とも向き合って話をしていきたいです。	
23	リスク、逆境について学べ、とても有意義な講習であった。	
24	内容は難しいかなと思いましたが、先生の話術で、楽しく講義が聞けました。	
25	感情のネーミングが印象的だった。モヤモヤした気持ちと自ら対話し、対処方法を探し、気持ちをコントロールしたい。	
26	ポジティブという言葉は知っているのですが、いつも笑顔でユーモアを持つ事がいかに大切か、が分かった。	
27	ネガティブになりがちな、いつもの自分が、もっと前向きになれるヒントが貰えたようです。	
28	職場のムードも良くなるなら、非常に良いサイクルだと思いました。	
29	自分の家庭環境やネガティブ思考の逆境で、自分をコントロールして感情のクールダウン、気晴らしをしたい。	
30	自分を大切に、周りの人にも優しく大切に、接していきたい。	
31	レジリエンスは、リスクや逆境にも関わらず、より良く社会適応する、素晴らしい言葉だと思いました。	
32	感情のクールダウン、他職員にもぜひ説明したい。	
33	職場内での関係性を良くする意味でも、職員を褒める事が出来るような気持ちで、仕事をしていこうと思います。	
34	一度職場を代わった時期で、とてもメンタル面やモチベーションも下がっていたが、今日の講義を受けて励みになった。	
35	毎日のようにイライラしていたので、リラクセス法をやって、少し気持ちが良くなり、続けていこうと思いました。	
36	人のダメな所ばかり見ず、良い所も見ていく。褒めていくことの大切さを改めて感じた。	
37	「その方にどんな問題があるか」ではなく、「どんな回復力があるのか」という言葉が、心に残りました。	
38	今日の講義は、今までに聞いたことのない話で、とても興味深く勉強になりました。	
39	回復力を高め、より良い職場づくりを目指したい。	
40	小さな目標、すぐやれる目標を持ち、すぐ実行し積み上げることで、レジリエンス力を高めていきたい。	

No.		同様の 意見
41	新しいドアはいつでも開く、チャンスはキャッチする。毎日、新しい事が起こる日々の積み重ねだと感じた。	
42	先生の部下の話、すごく心に残りました。私はすぐ怒って、後で後悔することが多いので、リラックス法は実践したい。	
43	呼吸法について、新鮮な気持ちで聞かせてもらいました。	
44	今の私生活が大変なので、きつい時にどう乗り越えるかという事を考えています。今回のセミナーはとても良かったです。	
45	挨拶の前に、「ありがとう」の感謝の言葉を伝えていきます。物事や行動の後に、「ありがとう」を付ける。	
46	表面的に見るだけでなく、内面を知ることで、分かりあえる事があると感じました。	
47	自分で意識して、相手にきちんと言語化して、良いところを褒めていきたい、と思います。	
48	ソーシャルサポーターの数が少なく、ショックでした。明日から、ずっと出てくるように、人との関わりをしていきます。	
49	定年を過ぎ、新たな職場での勤務で初めて、ネガティブ思考になっている自分をコントロールしている状態です。	
50	まずは明るい挨拶、実現できる目標を掲げていきます。	
51	職場や家庭において、良いところに注目し、言語化して褒めることを実践していきたいと思った。	
52	感情的に怒らないように深呼吸して、発言するようにしたい。	
53	講演が分かり易く、実践できることが多かったため、他の人にも今日の内容を教えてあげたいと思う。	
54	サポーターづくり、サポーターとなれるようにしたい。	
55	レジリエンスを高める為、アクションプラン(実現できる事から始める)をしたい。	
56	自分の気持ちの切り替え、ピンチはチャンスと捉えるコントロールの仕方が分かり、7つの事柄から見たいこうと思いました。	
57	レジリエンスは心の筋肉である。それを鍛える為に何をすべきか、遊ぶことの重要性、ユーモアの感覚を磨くこと。	
58	ネガティブな感情をコントロールできるように、ポジティブ思考を心がける。	
59	今日から出来ることを実行、実現可能なことを目標に、頑張りたいと思います。	
60	クールダウンの呼吸法、ラベル付けに对话をしてみることが、印象に残りました。	
61	思いやりのある職場、笑いのある職場、良い所を褒める事を意識してやっていきたい。	
62	自分のレジリエンスを高めるためだけでなく、相手のサポートも出来るようになりたい。	
63	ストレスをチャレンジに変えることの重要さを感じた。	
64	小さな事でもお互いに声を掛け合い、良い所を褒める。早速心がけて、明日から気持ち良い職場づくりに努めます。	
65	自分が誰かのサポーターになれるような人を目指していきたい、と思った。	
66	レジリエンス曼荼羅の図を参考に、自身を振り返り、行動していきたいと思います。	
67	心が小さい、狭いといったことは、考え方により回復していく事を学びました。	
68	同僚、ご利用者の良い所を探します。自分たちの職場は、レジリエンスは高いと感じました。	
69	しっかりと元気よく挨拶する。自分自身をポジティブに考えられるよう、行動していきます。	
70	「ソーシャルサポートを得る」という事がとても大切だと思いました。	
71	職場でもプライベートでも、積極的に生きていきたい、と思いました。	
72	内容的に難しかったですが、分かり易くかみ砕いて説明していただき、少し理解出来たように感じます。	
73	自分を大事にしないと利用者様を大事に出来ない、その通りだと感じました。	
74	お互いが活気ある職場になるために、言葉にして相手に感謝を伝える。	
75	同僚をリスペクトして、アクションプランを実行に移す。	
76	色々な人にサポートしてもらっているので、自分自身も周りの人をサポート出来る様、心がけたい。	
77	職場が風通し良く、楽しく仕事が出来るように頑張ります。	
78	明日から現実的に出来そうな事を、今日考えて帰宅します。	
79	逆境時に吸収し、それが成長に繋がることを学んだ。	
		0

## ② 今後のスタッフセミナーの内容・在り方

No.	内 容	同様の 意見
1	また、メンタルヘルスを聞きたいです。	
2	ユマニチュードについて、聞きたい。	3
3	パワハラ、セクハラについて知りたい。	
4	ファシリテーター(ファシリテーション)について勉強したいです。	
5	看取りケア、ユニットケアについて、深く学びたい。	2
6	また、片岡先生の講和をぜひお願いします。とても楽しく、面白く聞かせていただきました。	5
7	高齢者虐待、身体拘束について	3
8	クレーム対応について	
9	人間関係より、良い関係を保つためのヒントについて	2
10	リスクマネジメントについて	2
11	通所レクリエーションのマンネリ化と防ぐためのコツ	2
12	福祉用具や住環境について、勉強したい。	
13	マインドフルネスについて	
14	デイの様々な取り組みについて、知りたい。	
15	人材確保やPR活動方法について、参考になる話を聞いてみたい。	
16	ストレス発散の実践方法	2
17	認知症対応について	2
18	認知症で、大牟田市が行っている事例等を聞いてみたい。	
19	笑いの効能について(落語を交えた笑いの講義)	
20	コミュニケーションアップのための聞く力と話す力	
21	働きやすい職場をどうつくるのか	
22	鬱の方への接し方を聞いてみたい。	
23	自律神経の整え方	
24	介護者の人権について、考えてみたい。	
25	介護保険制度の今後の展望	
26	アンガーマネジメントについて	
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		

### ③ 協議会への要望等

No.	内 容	同様の 意見
1	業種ごとの研修を希望いたします。	
2	いつも興味深い研修を企画していただき、ありがとうございます。	
3	講演時間もちょうど良かったです。	
4	いつも講師を選んだり、大変だと思います。貴重な学びの場となっていますことを、感謝します。	
5	しっかりとした研修会をされていて、とても良いと思います。	
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
		0

#### ④ 講義内容に関するご質問

No.	内 容	同様の意見
1	<p><b>Q、レジリエンスを高める事と自己効力感には、関連性があるのでしょうか？</b></p> <p>A、レジリエンスと自己肯定感および自己効力感には、相関があります。自己肯定感および自己効力感が高い人は、レジリエンスが高いと言えます。自己肯定感および自己効力感が高い人は、物事に一喜一憂しません。自分の考えや判断に自信がありますので、逆境に遭っても、「自分なら大丈夫、乗り越えられる」とのポジティブな考えや行動が出来るためです。一方で、自己効力感が低い人は、逆境や失敗に遭遇した際に、「もうダメだ」また失敗する」との捉え方となりますが、自己効力感が高い人は、「チャンスだ、また新しい経験が出来る」「自分を変える良い機会」と捉えることが出来ます。</p>	
2	<p><b>Q、イニシアチブ、独立性を高める為に、具体的な対策があれば、教えていただけませんか？</b></p> <p>A、自身の人生や職場の中での自身の役割について、イニシアチブを高めるという事は、すなわち、自身の力で人生や役割をコントロールする事でもあります。例えば、1日24時間の生活をご自身の力でコントロールできること、与えられた仕事についても、ご自身の判断で「引き受ける」か「引き受けない」か決めること。更に今日何を食べるかについて、日々の生活の中で、ご自身で決められることが大事だと思っています。日常は些細な自己決定の積み上げです。自分で決めること、を大事にして欲しいと思います。</p> <p>独立性については、困難で混沌とした状況を客観視し、距離を置き、ご自身の困難な状況から飛び立ったり、逃れる力のことです。客観視するためには、他者に相談しながら、今の状況を語ったり、マッピングして何が起きているのかを探ったりすることにより、可能となります。</p>	
3	<p><b>Q、不安が強く、自信が持てない長女、ナースの仕事に就きましたが、生来の性格からか上手くいきません。どのような声掛けが必要なのか、悩んでいます。何かアドバイスがあれば、いただけませんか？</b></p> <p>A、不安が強いという事は、リフレーミングすると慎重であり、想像力がある人です。しかし、その力のために行動に結びつかない、という事だと予測しておきます。という私も、不安が強い人だったので、思い切った行動が出来ないタイプでしたし、石橋を叩いて渡らず、橋を壊してしまうタイプでした。成功体験を積み上げる事が、成長に繋がるタイプです。失敗が怖い・・・のだと思いますが、経験を積み上げないと成長しません。目の前の新しい業務をチャレンジ、新しい技術や知識を得られる・・・といった好奇心に変えていただければ、変わってくると思います。そのため、声掛けは「怖い」「難しい」との相談があった場合は、「怖いよね。難しいよね・・・。(批判せず受容してから)でもそれが出来ると、どんな自分になっている？」とイメージを持たせてあげてください。そうすれば、「不安」→「チャレンジ」になっていくと思います。学生にも不安の強い学生がおられますが、最初のサポートするだけで、大きく成長していきます。</p>	
	<p>片岡先生、お忙しい中、質問にお答え頂きありがとうございました。</p>	