

平成29年度 第22回家庭教育セミナー〔二戸地区セミナー〕

アンケート集計結果

- 日時 平成29年10月7日（土） 午前9：15（開催）
- 会場 二戸市民文化会館
- 講師 高橋 昭三 氏（日本アンガーマネージメントファシリテータ）
- 参加者194名（主催者含む） / アンケートの提出者95名 回収率：49%

1. 講演について

(1) 講演講師について

- ア. 良かった (92名、97%)
- イ. まあ良かった (3名、3%)
- ウ. あまり良くなかった (0)
- エ. 良くなかった (0)

(2) 講演の時間について

- ア. 良かった (90名、95%)
- イ. 短かった (0)
- ウ. 長かった (2名、2%)

(3) 講演の内容について

- ア. 大変参考になった (76名、84%)
- イ. 参考になった (14名、15%)
- ウ. 参考にならなかった (0)
- エ. わからない (0)

2. 会場と運営について

(1) 会場はどのように感じましたか。

- ア. 大変良かった (43名、45%)
- イ. 良かった (48名、51%)
- ウ. あまり良くなかった (2名、2%)
- エ. 良くなかった (0)

(2) 役員の方々の対応や運営について、どのように感じましたか。

- ア. 大変良かった (51名、54%)
- イ. 良かった (41名、43%)
- ウ. あまり良くなかった (1名、1%)
- エ. 良くなかった (0)

3. このセミナーの開催日時について

(1) 日にちについて

- ア. 良かった (84名、88%)
- イ. 良くなかった (10名、11%) (理由：他の行事と重なった。3連休だった。)

(2) 時間について

- ア. 良かった (70名、74%)
- イ. 短かった (0)
- ウ. 長かった (3名、3%)

4. 具体的に学んだこと

- ・以前、アンガーマネジメントの本を読んだ。実際に聞くことができてよかった。
- ・怒りや感情をコントロールすることの大切さ、具体的な方法を学んだ。(5)
- ・話し方の工夫一つで相手への伝わり方が変わってくるのが分かった。
- ・感情の責任者は自分で本当だと思った。ストレスやイライラで子どもに当たらないようにしたい。
- ・毎日イライラしているので、ストップシンキングを試してみようと思った。(2)
- ・子育てが難しいと感じているので少し楽になった。
- ・タイムアウトの具体的なやり方を知ることができた。
- ・「I」メッセージで伝えることができないので、やろうと思った。
- ・イライラすることが多いので6秒ルールは参考になったし、取り入れてみたい。(8)
- ・アンガールグを書いてみようと思った。
- ・怒りの温度計など今後、子どもと一緒に取り入れていきたい。
- ・深呼吸をすることの大切さを学んだ。家族で大切にすることを帰ったら話してみたい。(2)
- ・言い方、話し方を変えるだけで相手に伝わるのが分かった。
- ・アンガーマネジメントの3つの暗号や「べき」の境界線を学んだ。(2)
- ・子どもの行動に目が行きがちだが、第一次感情に目を向けて変わりたいと思う。
- ・イライラの原因は自分にあること。自己管理の大切さを学んだ。(2)
- ・自分の怒りのタイプや気持ちの静め方を学んだ。
- ・今後の子育てについて、日々の生活に役立てたい。
- ・怒りの第一次感情を大切にしたい。子どもにも教えてあげたい。
- ・「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。」の話に納得した。心に響いた。(3)
- ・職場や家庭でもイライラした時に自分をコントロールすることを心掛けていきたい。
- ・アサーティブコミュニケーションが参考になった。(2)
- ・6秒ルールを取り入れているが、毎日同じことを注意していると通用しなくなる。
- ・自分のイライラを子どもや夫にぶつけているが、反省することが多々あったので気を付けたい。
- ・中3の子どものイライラが多くなってきたので、話し方を少し変えてみようと思う。
- ・さまざま参考になったが、もう少し肯定的な声のかけ方の例を教えてほしかった。
- ・講師自身の体験等も入れながらの話に「私だけじゃない」と思いながら聞くことができた。
- ・怒りを先に出すのではなく、少し間を置く、考えてみることをこれからの子育てに生かしたい。

5. その他（ご意見・ご感想を自由にお書きください。）

- ・はじめの合唱に感動した。「シーラカンスを探しに行こう」が面白かった。
- ・とても聞きやすく楽しかったし、子どもや夫にも聞かせたかった。
- ・合唱団の歌が素晴らしかった。(2)
- ・中ホールの椅子は、少し疲れた。
- ・講演はとても参考になり、分かり易くて楽しく、役に立つ内容だった。(1 2)
- ・このような企画運営に感謝、お疲れ様。貴重な機会を与えていただいた。(3)
- ・朝の8時台の参加は、小さい子どもがいる家庭は大変だ。
- ・資料のデータを拡大すれば、もっと見やすいと思う。
- ・学校ごとにこのようなセミナーを行った方がいいと思った。
- ・また機会があれば参加したい。(2)
- ・オープニング行事の時間は短く、講演の時間をもっと長くした方が良い。(3)
- ・私にとってタイムリー講演だったので勉強になった。少しずつ改善していきたい。
- ・福岡小の合唱は大変きれいで練習を重ねてのハーモニーだと思う。他の学校の合唱も聞きたかった。