

シンポジウムの内容からみなさんが感じたと思われること

～アンケート結果より～

①本人やご家族の記録映像

- ◎当事者から直接、生の声で聞いたことへの驚き、感動、感謝 →「生きた学び」
- ・本人や家族への共感・理解の声と同じだけ「第三者」としての支援が重要と捉えている声があった
- "辛さを受け止める人や場所があると救われる"
- "プロが入って支援していくことが大切"
- "良き相談者、支援者との出会うこと"
- "周囲の人により考え方が広がる"
- 客観的に捉える外部支援者の重要性

②セルフケアの豆知識

- ◎生活習慣、体調管理の大切さ
- ・セルフケアで大事なことは人それぞれ
セルフケアの内容はみんな違う
- "自分を知ること"
- "話すこと"
- "身だしなみ（おしゃれ）"
- "いやすこと" etc

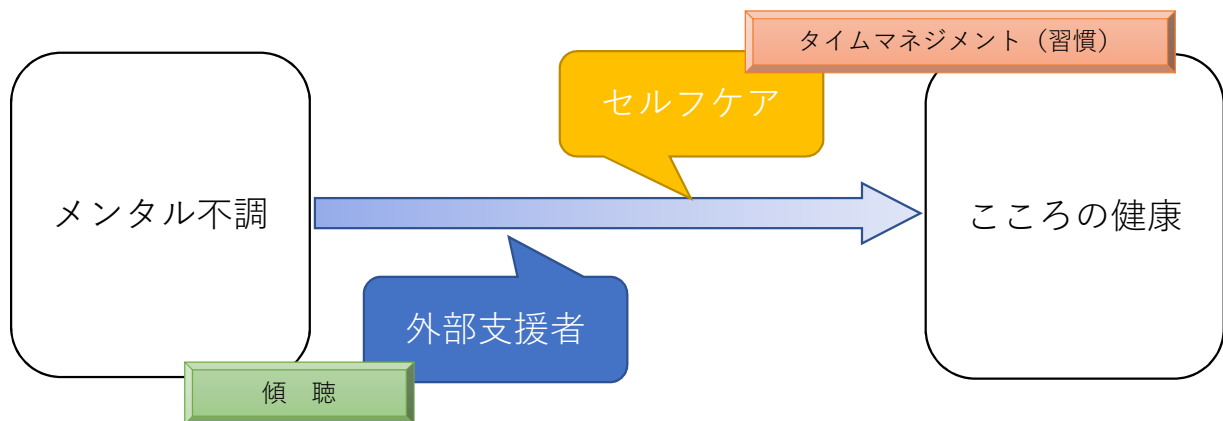
③月曜日の朝が待ち遠しくなる働き方のコツ

- ◎タイムマネジメントについて
人によって異なる受け止め
- "時間は大切" "無駄遣いしない" という意識
- "書き出し" "手帳" "ルーティン" という手法
- "なりたい自分" "未来へつなぐ" という目的
- 意識づけ→手法の学び(実践)→目的に近づく
- 目的がある→手法の学び(実践)→意識が深まる
- ・ループが習慣となり心身の安定をもたらす効果

④傾聴体験ミニ講座

- ◎2つの聴き方を体験することで傾聴の大切さをより理解
- "目と目をみて話すこと"
- "相づちを打ち、うなづくこと" により「安心感」や「こころよさ」が得られる
- ・自ら実践したい、周りにも広がってほしいとの声 →傾聴を体験することの有効性

(今回のシンポジウムで取り上げたもの)



参加者の意見交換

"立場の異なる人、いろんな意見を聞いた"
"心地よい、温かい空間で受け止めてもらえた"
"もっと話したかった"

→一方的に話すのではなく、傾聴により
いろんな立場の意見を受け止め
話しやすく心地よい空気が醸成された結果
「もっと話したかった」という声に
つながっているのではないか

アンケートでの自由意見

"たくさんの人と話したい"
"つながる場" "みんなできつっていく時間"
"役に立つ内容、情報"

→このシンポジウムに参加したみなさんが
いろんな立場の人と出会えたこと、
つながることの素晴らしさを感じられた結果
「また参加したい」という声に
つながっているのではないか

苦しんでいる人のために、あなたの立場でできること

- ・傾聴する
- ・まずは挨拶
- ・声をかける
- ・相談にのる
- ・共感する
- ・解決策を一緒に考える
- ・本人が望んでいることを協力を
- ・頼れるような人になる
- ・寄り添えるような人になる
- ・知識をわかりやすく伝える
- ・専門家や相談窓口につなぐ
- ・カウンセリングをすすめる
- etc

当事者やその家族の生の声を聞いて

支援をするための情報、セルフケアのための情報を知り

感じたこと・気づいたことについていろんな立場の人の話を聞き、話し合い、
自分の立場で何ができるか、何をすべきかに思いを巡らせる

そういったことを、このシンポジウムで行うことができたのではないのでしょうか

参加者のみなさんが

出会い つながり 受け止め 考え 行動し そして 続いていく

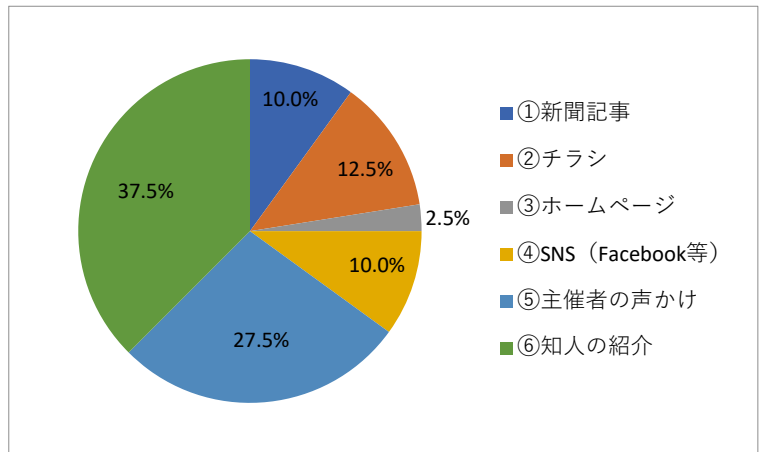
これからもそのような「場」をみなさんと一緒につくっていくことができればと思います

「こころをつなぐシンポジウム PART3」アンケート結果 ～概要

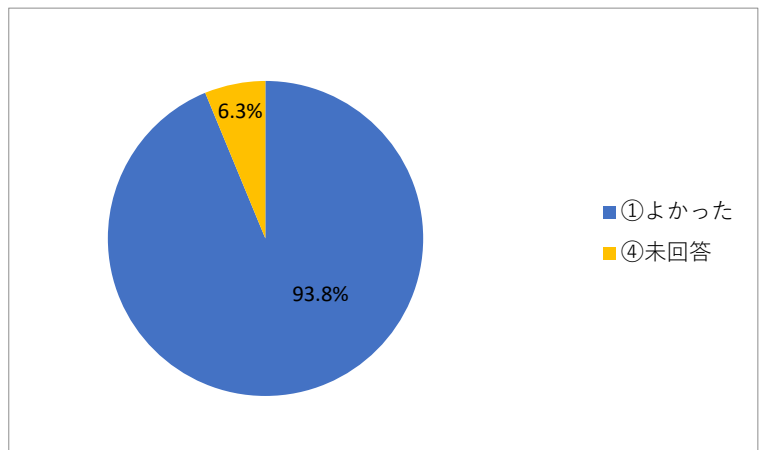
○アンケート回答数 32 (回収率 71.1%)

今回のシンポジウムを知ったきっかけ	
①新聞記事	4
②チラシ	5
③ホームページ	1
④SNS (Facebook等)	4
⑤主催者の声かけ	11
⑥知人の紹介	15
⑦その他	0

※複数回答



今回のシンポジウムの評価	
①よかった	30
②よくなかった	0
③どちらでもない	0
④未回答	2



「こころをつなぐシンポジウム PART3」アンケート結果 ～シンポジウムの感想

① こころの悩みをもつ本人やご家族の記録映像	
ご家族(ご本人)の率直なおはなしが聴けてとてもよかったです	感想
ご家族の生の声を聴くことが出来、良かったです。	感想
自分の経験と重ねる部分もあり、また親の立場としてもいろいろと考えさせられました。実体験を直接聞くことは、ストレートにひびきます。	感想
映像という形で語るというのはとても大変なことと思う。1年前からの当事者の今の気持ち(親、本人)を聴かせていただく機会はとても貴重だと思う。	感想
皆様(ご家族)がお顔を出して出演されていて勇氣もいるかと思いますが単純にすごいなと思いました。	感想
ご本人のお話聞けて、とても参考になりました。	感想
実体験からのことばなので、胸を打つものがありました。	感想
当事者の方から直接、ご自身のふり返りの話をきくことがないので、貴重なお話をきかせていただきました	感想
勇氣を出して話を下さったことに感謝です。	感想
こんなに目の前で話しがきけるとは思わなかったので、心をうちました。ご自分の気持ちをそのまま語られていて聞けました。生きた学びでした。	感想
当事者の方のお話をきく機会はありませんので、ご家族にご登場いただき貴重なお話をきくことができました。	感想
ご本人やご家族に敬意を表したい。	感想
ご本人やご家族の方にインタビューに答えていただいてVTRが作られているのにおどろきました。パート3ということでしたが経緯の説明もあり、分かりやすい構成でした。ご本人とご家族の協力に感謝です。	感想
ご本人やご家族の気持ちの変化の様子が具体的に知ることができた。	感想
自分も似た境遇になったことあったので、よく分かりました。	当事者の気持ち
当事者自身が一歩行動するということの自己決定に気づいたことが印象的でした。	当事者の気持ち
知っている方だったので、自分のことのように考えることができました。母にすすめられて来ましたが母は少し聞きづらかったよ様で途中で退席することになり残念です。すみません。	当事者の気持ち
家族関係について、正に今考えているところです。映像を見て、両親も変わることができるんだなど、少し希望が感じられました。	家族の立場
遅刻してしまったのでほとんど見られずすみません。しかし、苦悩の末に、今までは考えられなかった心のありようを見出し歩まれて、幸せに向かわれているご家族なのだと思います、考えさせられました。	家族の立場
子供、母、父、思いを多面的に感じとれてよかった	家族の立場
さりと苦しさ等を振り返っていたが、人には言えぬ辛い思いがあったと思いました。当事者もちろん辛いと思いますが、支える側の大切さや辛かっただろう思いを感じた。マッサージ??	家族の立場
子どもの登校拒否や引き込み状態になることで親が自分を責める気持ちになることにはとても同調しました。辛かったことを人前でお話しいただけたことはありがたく、参考になりました。生き方、価値観、人生観は人それぞれで良いのかと思いますが辛さを受け止める人や場所があると救われます。	第三者の存在
本人だけでなく家族もつらい思いをしているが、皆が余裕がなくなっていると悪循環におちいりがち。そこにプロが入って支援していくことの大切さが理解できた。	第三者の存在
良き相談者、支援者に出会えたこと、聴いてもらうことが大切だと思いました。	第三者の存在
お父さん、お母さんがお話されていた通り、固定観念で人生を考えられていた所をお子さんとカウンセラー等、周囲の人による考え方の広がりを我が身のように感じました。将来我が子が人生の進路変更を申し出てきてくれた時に柔軟な対応であるよう努めます	第三者の存在
NPOコンボでは心理教育等を行っている。有効なのかどうか。	
短い中でもご家族の歩まれた足あとを感じました。もっと見たかったです。	
もう少し時間が短い方がよかったかも →10分程度	
今後の参考になった。	

② セルフケアの豆知識「メンタル不調にならない4ステップとは？」	
リラクゼーションの習慣化の重要性を知った。たかが香り、音楽ではなくそれが心身の緊張をほぐすことに繋がると理解できた。	生活習慣
良質な生活習慣はとても大切なことだと思います。	生活習慣
生活習慣がバラバラになりがちなので、気を付けようと思いました。	生活習慣
何をするにしてもまずは「体調管理」！！と自分なりに時間の管理！と感じていました。そこから心のゆとりにつながることを改めて感じました	体調管理
まずは体調をととのえることが大切だということが再認識できた	体調管理
自分を知ることの大切さ	具体例
話すこと。コミュニケーションで気分転換したり悲しい映画を観て泣いてスッキリする。	具体例
睡眠、食事、おしゃべり(人との関わり)身だしなみ(おしゃれ)	具体例
自分の体をきたえる→いやすことに考えがシフトして来ているところです。4つのステップは見やすくわかりやすいものなので、活用したいと思います。	具体例
うったえない。が前提でないと、ソーシャルサポートはふえないと思います。	
もう少し掘り下げて話を聞きたかったです。自分のケアが苦手な福祉職は意外という気がします。	
それぞれの人の問題が多様にあるが、この基本のケアはレジリエンス(柔軟性)を持ち暮らす大切なことだと思います	
常に手にとれる所において、見通しをしたいと思います。	
ソーシャルサポートとして、充実できるよう、このような研修に参加していきたいと思いました。ポイントしぼられていて、わかりやすかったです	
実践したいと思います	
大いに参考になると思います。	
とてもわかりやすい説明と思う。	
考え方少し変わりました	
大切な4つと思いました。	
セルフケア、大変参考になりました。	
参考にします。	
今後の参考になった。	

③ 講演「月曜日の朝が待ち遠しくなる働き方のコツ」	
86, 400秒、無駄使いをするばかりの自分の時間を大反省です。タイムマネジメント、もっと意識して、残りの勤務時間をしっかりと、勤めたいと思います。(定年まで残り1年5ヶ月間なので)	時間の大切さ
限られた時間を無意識に過ごすのは、もったいないですね。分かり易い講義をありがとうございました。	時間の大切さ
時間を大切に過ごしたいです。	時間の大切さ
時間を大切に使わないいけないと改めて思いました。	時間の大切さ
時間の例えとしてお金の話が出たとき真っ先に貯金すると考えてしまった。時間は貯めることができないので、有効に自分のために使おうと思った。	時間の大切さ
ビジュアライズボード ぜひつくってみたいと思います	具体的な方法論
書き出すこと実践してみます	具体的な方法論
書き出しやビジョンボードはしていましたが、より具体化させるとよいと思い、やりかえようと思います。自己決定・自己承認していける自分になれるよう心がけたいと思います。	具体的な方法論
しっかりタイムマネージメントしたいと思います。来年はスマホではなく、紙の手帳にします。	具体的な方法論
あまりルーティーンにはこだわらない性格でしたがやってみようと思い始めました。	具体的な方法論
86, 400秒/日を、なりたい、ありたい自分に向かっていかに大事に使っていくかというメッセージがとてもわかりやすく伝わりました。	目的
ジャストフィットして活用するのは人を選びそうだが、考能的には能動的に生きるために重要だと思う	目的
タイムマネジメントは心がけていますが、細かく(仕事の作業)はしているが、総合的にはあまりできていなくて、未来につながることへの時間も持ちつつをとり入れていきたいです。	目的
まだまだ時間の使い方、自分の中での時間割に「ゆとりがない」と思いました。仕事というよりもプライベートや家庭にナイーブになることが多く、その解決のためには「ゆとり」を持てるよう時間でも心の面でももう少し見直す必要があります。(仕事休みの日)	目的
メンタル向上とタスク時間管理を連動させた考え方が広まってほしいと思いました。先生のように自営だとやりやすいことが組織内でやろうとすると難しいこともあるので、企業にも広まってほしいです。	
短い時間の中に、大切な情報が沢山詰まっていて、とても勉強になった。	講義自体の評価
とてもよかったです。ありがとうございました。30分しかなかったのによくまとめられていたと思います。	講義自体の評価
30分でしたがとても分かりやすかったです。	講義自体の評価
たいへんわかりやすく、整理されていました。	講義自体の評価
具体的でわかりやすい。	講義自体の評価
30分では短いと感じるほど興味深く楽しかった。	講義自体の評価
もっとゆっくりじっくりお話をおききたいです。	講義自体の評価
これからの仕事で実践しようと思いました。	講義自体の評価
是非今日からできることをしていきたい	講義自体の評価
とても参考になります 明日から今日からできることポイントを教えていただき、ありがとうございました	講義自体の評価
すべて、実践ができないかもしれませんが、参考にしたいと思います。	講義自体の評価
参考にします。	講義自体の評価
今後の参考になった。	講義自体の評価

④ 傾聴体験ミニ講座「支援の基本『傾聴』とは？～体験！2つの聴き方の違い～」	
2つの聴き方がとても対照的で面白かったです。	比較
やはり、 <u>大きうちがう</u> ことを再確認することができました。	比較
相手の目を見て、相づちを打ち、うなづくことの大切さを改めて感じた。	傾聴した場合
何回やっても向き合っていない会話は虚しいです…。 <u>目と目をみて話すこと</u> の大切さを再確認しました。	傾聴した場合
ここやかに話を聞いてもらい、 <u>ここちよかった</u>	傾聴した場合
聴いてくれているという安心感です。	傾聴した場合
話を聴いてもらえないことが、 <u>こんなにしんどいこと</u> だとは思いませんでした。家庭でも活かしていきたいです。	傾聴しない場合
相づち、視線、笑顔の大切さをなんとなくわかっていたつもりが <u>話し手になってみて身にしみて</u> 感じました。	傾聴しない場合
相手の気持ちを理解することで自分の気持ちも理解できるというのが印象的だった。	傾聴しない場合
うなづかない。あいづちをうたないの体験は意外でした。	傾聴しない場合
1人でも沢山の方が傾聴の態度とスキルを日常生活でも活用できるといいなあと思います。	今後への活用
ごく最近”タテに聞く”ということばを学びました。私的には、 <u>集中力がない</u> ので、もっとしっかり話しを聴く姿勢を持ちたいと思いました。	今後への活用
グループでも話していて、傾聴の大切さを改めて感じました。会社でもとり入れて、広げていきたい考え方で す！	今後への活用
人の話を聞くことが苦手なので今日学んだことを生かしていきたいと思います。	今後への活用
カウンセリング講座の最初に行っていたことですが、改めて、初心にかえりました。	
カウンセラーで学んだことが復習になったと思います。	
参加している方はすでに傾聴ができている人が殆どなのではないかと思いました。	
短い時間の中でのお話は大変だったと思います。ポイントを抑えられていてよく理解できました。ありがとうございました。	
他の職の方と話す機会がないので、話せてよかったです	
傾聴、すごく良かったです。	
ワークがあって面白かった。	
楽しかった	
今後の参考になった。	

⑤ 意見交換会	
みなさんの意見をきけることは、やはりいろいろの事を考えるヒントになります。	多様な意見
いろいろな立場、考えで参加されている方との短いけれども、貴重な交流でした。	多様な意見
立場の違う人たちが集まって話ができる機会は良いと思いました。	多様な意見
いろいろな御意見ありがとうございました。	多様な意見
いろんな方の意見を聞いて良かった。	多様な意見
いろんな人の話を聞くことができたことです。	多様な意見
いろんな方の話が聞いてよかったです。	多様な意見
様々な立場の方の思いを聞くことができ参考になった	多様な意見
立場の違う5名により本音トークができてよかった。初対面であったが有意義な会であったと思う。	多様な意見
職場以外の方とのコミュニケーションの重要性、(人とのつながりや、気分転換も含め)傾聴のスキルアップになりました	多様な意見
皆さんが優しく、笑顔でいられる心地良い空間を作ることができました。一人一人を大切にしようとする気持ちをおいに作ることを実感しました。	会の雰囲気
温かい空気感で幸せに過ごせた	会の雰囲気
自分の気持ちが自由に言えることができました。	会の雰囲気
私の突飛な意見も、ちゃんと受け止めていただけて、ちょっとありがたかったです。	会の雰囲気
もっと話したかった	会の雰囲気
時間がなかったです。もっといろんな話をしたかった！来年も参加させていただきます。	会の雰囲気
時間が足らず、意見を交換するところまでいかなかったのが残念です。	会の雰囲気
時間が足りず、話が途中になってしまったのが残念です	会の雰囲気
自己決定の大切さを再認識	
まず、声をかけること 傾聴をつなぐことだと思います	
ぜひメンバーの人にも受講してもらえたらと思いました。(10ヶ月コース)	
同じグループの方のおはなしをお聴きすることができてとてもよかったです	
とても有意義な時間でした。	
楽しかったです。	
とてもよい話ができた。	
今後の参考になった。	

「こころをつなぐシンポジウム PART3」アンケート結果 ～今後に向けて

苦しんでいる人のために、あなたの立場でできること	
認める話を聴く。実際に声を聴く機会があり、続けていきたい。	傾聴
傾聴すること。	傾聴
話を聴く、傾聴	傾聴
傾聴	傾聴
相談を受ける立場の仕事もしているので、まずは傾聴を実践していきたい	傾聴
傾聴すること	傾聴
傾聴をすること、まずは挨拶から！（笑顔で）	傾聴
法律の知識（基本的な）をわかりやすく伝えること、しっかりと話をきくこと。	傾聴
みずから声を出さないと、できないと思います。	寄り添う
気になったら声をかけてあげること	寄り添う
まず自分が元気で気をよくしていることだと思います。何かさせて頂くときに頼りになる人間性を備えていたい	寄り添う
いつでも寄りそえる人でありたいと思います	寄り添う
私の力のできる、ご本人が望んでいることを、してさしあげることや、協力することです。	寄り添う
相談にのってあげること。	寄り添う
話を聴くこと、共感すること、専門家（H・Pなど）につなぐことです。	つなぐ
話を傾聴し、解決策を一緒に考える。必要に応じて関係機関につなぐ	つなぐ
・話を聞く ・適切な相談窓口（支援）につなげる。	つなぐ
カウンセリング、リファーマ	つなぐ
産カンを学んだ身としては、カウンセラーに相談することをおすすめしたいです。	つなぐ
ソーシャルサポートについて	
これからいろいろ参加できたら良いと思います。	
今後の課題です。	

「こころの健康」に関して、今後、得たい情報	
自己ケア。支援のしかたなど具体的な事が知りたいです。	
変化に気づくことです。	
リファーマ先	
色々なケースを、映像で体験することは大切だと思いました。	
いろんな事例を見たい。	
研修の場、今回のように意識が高い人とつながれる場。	
啓発の方法	
今日のような講演や、病気に対する理解など。	
社会全体で問題意識をもってほしいです。	
人生の良い経験になる情報になる情報を得たい。	

「こころをつなぐシンポジウム PART3」アンケート結果 ～その他自由意見

自由意見	
もっもっ、 <u>たくさんの人とお話したい</u> と思いました。	つながる
知人の紹介で参加しましたが、 <u>来ることができて、色々な人と出会えて</u> 本当によかったと思いました。	つながる
メンタルの相談窓口や専門家の <u>つながれる場</u> を、ぜひ、今後より一層発展させていただきたいと思います。	つながる
参加者が皆で作っていく <u>時間</u> となり、あっというまの時間でした。	つながる
このような会を準備、 <u>継続させていくこと</u> はとても大変だったと思います。ありがとうございました。	つながる
どの講演も <u>役立つ内容</u> でした。ありがとうございました。	情報
お世話になりました。本当に困っている人々が助けを求められる <u>情報</u> があれば苦しむ方が少しになるのか…？	情報
毎回新鮮な <u>情報</u> をありがとうございます。今後ともよろしく願います。	情報
少し時間が長いので2時間くらいにしてほしい。篠原先生のお話をもっと聞きたいという方が多くいました。	
時間がもっと長いとよいなと思いました。あっという間でした。	
盛りだくさんの内容でした。	
当事者から質問されたら、返答する。傾聴の技法に加えられる？③の講演。私は働いていないので関係ないと思っていました。けれど聞いてよかったです。	
このようなシンポジウムを開いて下さりありがとうございます。来年もできましたら参加させていただきたいです。	
すみません、時間がなくてアンケート全部書けませんでした。参加して本当によかったです。自分も何かできることはないか考えてみます。来年も参加させていただきます！	
次回も参加します。ありがとうございました。	
参加して良かったです。	
ありがとうございました。	
今日は参加して良かったです。	
今日は、ありがとうございました。参加して良かったです。	