

## 令和5年度 社会人スキルアップ研修 参加者 報告書集計

①研修内容は理解できましたか？	研修で難しいと感じたことはありますか？	②研修で学んだことを、仕事や就職活動に活かすことができそうですか？	研修の感想	③今後も研修会に参加したいですか？
はい		はい	ストレスとむきあい、ストレスをためないようにしたい	いいえ
はい	簡単にできるリラクゼーションを知りたい。(具体的なもの)	はい	いつもネガティブになりやすいので、今回の研修でどうすれば良いかわかりました。	はい
はい	とても分かりやすい研修でよかったと思います。自分自身の事とてらしあわせて、よく考えさせられました。	はい	何事にも、考え方って大事なんだなあと思いました。明日から、また仕事をがんばります。	はい
はい		はい	ストレス解消の方法からストレスのつきあい方まで詳細に解説して頂き今後の就職活動や就職後にてストレスがたまった時に活かせそうでした。	はい
はい		はい	研修を受けて、自分に合ってはまるが多かったです。研修で学んだことをこれから活かしていきたいです。	はい
はい		はい	今まではマイナスな事ばかり考えていたので今回学んだ気持ちを切りかえをしてみようと思いました。自分の好きな事を見つけてみよう思いました。	はい
はい		はい		はい
いいえ		いいえ	予期不安になることが毎回ある	いいえ
はい		はい	何事も無理せず、少しずつマイナス思考を思わないように努力する。周りの人からアドバイスをもらいながらお仕事をやる。視野がせまくならないように自分でコントロールする。	はい
はい		はい	①どうしたら、時間までに終わるようになりますか。 ②しごとのときにわ、なんで、うたを、うたうと、とまるんですか。 ③なんで、僕は、とまるんですか。 ④なんで、かってにってゆのは、1人でかんがえて、わできないんですか。	はい

## 令和5年度 社会人スキルアップ研修 参加者 報告書集計

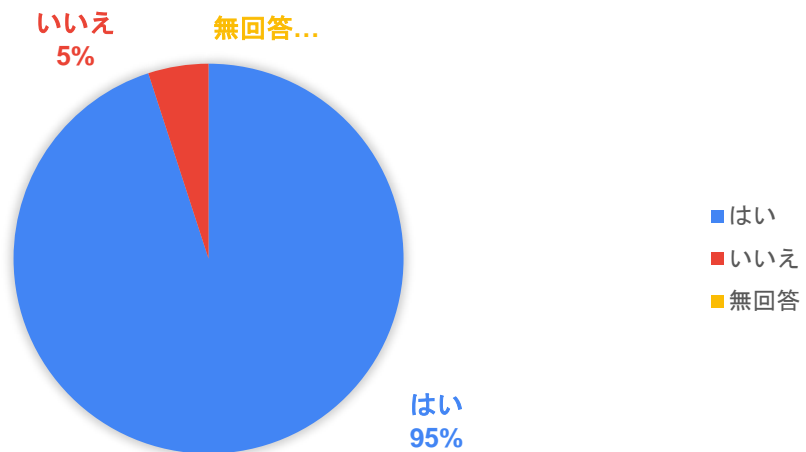
①研修内容は理解できましたか？	研修で難しいと感じたことはありますか？	②研修で学んだことを、仕事や就職活動に活かすことができそうですか？	研修の感想	③今後も研修会に参加したいですか？
はい	<p>普通だと思ったことが相手と自分ではちがっていることが少し難しいと感じました。</p> <p>思い込んで苦しくなるとまた失敗したり、うまくいかないってことが、私にはたまにあたりするので、すこし難しく感じました。</p> <p>ストレスをためてしまうとイライラしてしまうので、そのためにリフレッシュをたくさんみつめようと思われました。</p> <p>私は人に相談することがひがてなので、困ったら相談することをがんばります。</p>	はい	<p>ストレスのお話で、ストレスには何もかもついてくるのを初めて知って、すごくためになりました。でも過度なストレスはためすぎないようにしたいと思いました。ストレスのリフレッシュなど無になる方法など「無」になる方法が知りたかったので教えてくださいました。「草をむいたり」「音楽を聴いたり」したいと思いました。ストレスがたまった時、何かをふりまわしたいのが良くあるので「かわいたせんたくものをふりまわす」のがためになりました！気持ちがおちつかなくなった時にやってみたいと思います。生活について朝、朝食を取るということがあまりないので朝食は必ず取ったほうがいいっていうことを勉強になりました。あと、ねる時間を変えないのをいしきして今後がんばります。</p>	はい
はい	特にありません	はい	<p>改めて仕事と同時に仕事や人間関係でのストレスの向き合い方などを勉強することができ、もし、わかんなくなったら、資料を参考に対策をして、うまく仕事&amp;対人関係や私生活でのバランスを取れるようにがんばろうと思いました。</p>	はい
はい	特になし	はい	<p>人によってストレスの発散の仕方が違うことを知った。</p>	はい
はい		はい	<p>ストレスにも色んなつきあいかたがあるんだなと思いました。</p> <p>気もちのせいのしかたもべんきょうになりました。</p>	はい
はい	特になかったです	はい	<p>今回の研修で思い込みや自身を気にするのではなく、ポジティブな思考を持つことで、精神的にも楽しく、より良く仕事ができることを学びました。</p>	はい

## 令和5年度 社会人スキルアップ研修 参加者 報告書集計

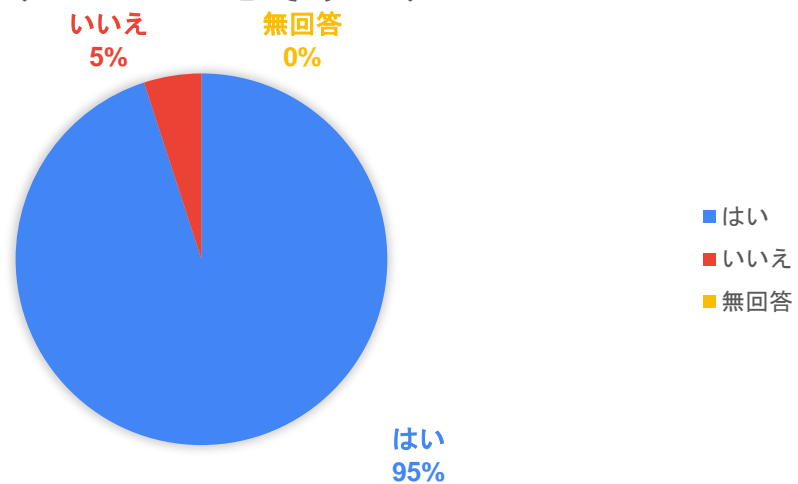
①研修内容は理解できましたか？	研修で難しいと感じたことはありますか？	②研修で学んだことを、仕事や就職活動に活かすことができそうですか？	研修の感想	③今後も研修会に参加したいですか？
はい		はい	<p>普段からストレスをため込みがちだったので、どうやってストレスと向合えばいいのか、どうやって解消すればいいのか知ることができとても勉強になりました。</p> <p>研修内容もわかりやすく、集中してお話をきくことができました。</p> <p>今回の研修で学んだことを仕事や生活に活かしていきたいと思います。</p>	はい
はい		はい	<p>普段ストレスについてあまり調べたことがなかったので、ストレスが全部なくなればいいというわけじゃないんだなと思いました。</p>	いいえ
はい	<p>イラっとして爆発するまでは6秒くらいですけども、もし限界までいって6秒我慢できるとしたらどうすればいいのか。</p>	はい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今回の研修はとても良かったです。就職したら一度は経験すると思うので今回の研修はとてもいい勉強になりました。</li> <li>・人はぜったいに失敗しまうは当然ですけどその失敗した後もすこし反省とかちょっと考えるなど今後もこういったことは何度も経験するので今回やったことは就職しても生かそうと心に思っています。</li> </ul>	いいえ
はい		はい	<p>「食べたり」「自分の好きなこと」をすることが健康に仕事をつづけていくコツだとわかりました。</p> <p>アイデアを考えても浮かばないときは、「無」にすることがおすすめたわかりました。</p> <p>もし、イラっとすることがあってもだいたい6秒くらい我慢すれば爆発しないでやり過ごせることが、今回の研修で学びました。</p>	はい
はい	<p>マイナス思考とのせしかたについてのむずかしかったところ</p>	はい	<p>仕事におおじてのいろいろなストレスやなやみとかのかいしょうほうがあるんだなーとかんじました</p>	はい

回答数 20人 / 参加者 21人 = 回答率 95%

### 研修内容は理解できましたか？



### 研修で学んだことを、仕事や就職活動に活かすことができそうですか？



### 今後も研修会に参加したいですか？

