

第3回ワークショップアンケート（2021.03.05 実施、2021.03.22 受付終了）回答数 23 件

■満足度

- ・よかった..... 16 件
- ・ちょっと残念.....3 件
- ・その他.....4 件

（ご意見）参加ができませんでした／参加した分科会は満足できてよかったのですが、ほかの分科会にも参加したかったです。／急な用事で参加する事ができませんでした。／予定があわずに参加できませんでした

■10:00～「男のよろいを脱ぐ。男女の「らしさ」からの解放。」室井宏之さん

- ・具体的に旦那や職場の男性とコミュニケーションを取る上で、どのような声かけをすれば良いのか、またお話を聞いてみたいと思いました。（女性、30 歳代）
- ・この時間しか都合がつかず、男性ためのお話なのかなと思いつつ、参加致しましたが、室井さんの講演をお聞きできて、本当に良かったです。（女性、40 歳代）
- ・とても楽しく参加できました。題名を読んで男性向けかと勘違いしていましたが、念のため覗いてみたら全然そんなことが無く、むしろ全ての講演の中で一番刺さる内容でした。男性側の意見はとても貴重でした。（女性、40 歳代）
- ・室井さんのお人柄が伺える会でした。私自身今後、オンラインで伝える側になることが多くなるので大変勉強になりました。（女性、30 歳代）
- ・共感しました、なるほどねという感じです。（男性、60 歳代）
- ・男女差のない多様性の部分をもっと掘り下げてほしかったように思いました。（女性、30 歳代）
- ・男性側の話聞く機会が今までほとんどなかったので、いい機会だった。これからこういう話が増えていく世の中になるんだろうと思った。そしてこの話は男性に聞いて欲しい。（女性、40 歳代）
- ・最後のメッセージは、強烈に感動しました！ありがとうございます。「あなたが、男女共同参画の人に！あなたが、持続可能な生き方を！あなたが、次世代へのモデルに！自分の弱さや不得意を認めて、発信していこう！」今の私がほしかった言葉でした！とても、やる気が出ました。もっと成長したい！と思いました。むろいさんは、「どうして男性が、弱いのか？」「どうして離婚率が高いのか？」「どうして、30%達成できなかったのか？」を分かりやすく、順を追って話して下さいました。とても分かりやすかったです。私は専門用語が出てくると、話についていけません。わかりやすい言葉でした。「仕事できて、家事できて、女に理解がある、この3つが次世代の標準だろう」と話されました。ううう、うなりました。その通りかも。これが次世代の男性のモテ像と思いました。ということは、「男に理解がある女も、女性のモテ像」かしら？（女性、40 歳代）
- ・男女中立という立場とおっしゃられるものの男性寄りのお話だったのが残念でした。（女性、30 歳代）
- ・10 歳男子と 5 歳女子を育てています。室井さんのいうモテ要素—男子教育の必要性を感じました。※男子・女子ともにそのモテ要素について知っておくと良いと感じました。女子も将来のパートナー選別に役立ちます。（女性、40 歳代）
- ・チャットが愚痴っぽくなってしまったり失礼しました、でもスッキリしました^^) 男性のことも理解していきたいなと思っています。男性に萎縮したり、萎縮させてしまったりしてると思うので、コミュニケーションをとって解決していきたいなと思いました。（女性、30 歳代）

■13:00～「身近な人との 1on1」中村晴美さん

- ・コミュニケーションは技術と言いきっていたのが印象的でした。今回の提案、大切にしたい人に対して行うのはいいのですが、そうじゃない人に対して行うのは、ストレスがたまりそうな気がしました。

短い時間に情報がたくさん詰まって、すべてを消化しきれませんでした。お話、面白かったです。ありがとうございました。(女性、40歳代)

- ・今後のコミュニケーションに活かせるような内容で、勉強になりました。タイプごとに会話の仕方を変えることも必要だということ、たしかにそうだなと。(女性、30歳代)
- ・講演ありがとうございました。講演で伺ったソーシャルスタイル理論を以前から家族共有しており、共通言語として「あの人はアナドラ（アナリティカルなドライバー）だからね」など会話に出てきます。ただ、分類までは出来てもコミュニケーションに上手く活かせていません。自分に響かない言い方を口にするのに抵抗があって、結局相手を避ける方向に行ってしまいます。また機会がありましたら、その辺の改善方法をお伺いしたいです。(女性、40歳代)
- ・「頼みごとする時、どうしてますか？」と講師より聞かれた時、「えー、私、不得意だよ～」と思いました。講師の話聞いていくうちに、「あ、なるほど！私の弱みの部分を、助けて」と伝えれば、いいかも？と気づきました。やっぱり、自分を知って大事ですね。一番、大事ですね。そして講座中、大きらいな母の「強み、弱み」を考えました。一緒に暮らしているので、なかなか素直に話せません。もちろん頼み事も、上手にできません。友達に話すように、素直に丁寧に話せたら良いのですが、、いかんせん、大きらいなので、うまくいきません。大きらいな理由は、私にずかずか入ってくるから。これやっちゃダメ！あんたは、普通とズレとる。おかしい。みっともないことやめて！などと言われます。とても苦しいです。「苦しいから、もう言わないで！」と言えたら、どんなに楽でしょう。(女性、40歳代)
- ・ありがとうございました。自分の取説は日々考えていても、相手（とくに家族）の取説には気が回らなかったの、これからできる範囲でやってみようと思いました。家族とのいさかいは相手が感情的なせい、で片付けようとしていることが多いと気づき、相手が何を求めて感情的になっているのか観察してみたいと思います。(女性、40歳代)

■15:00～「自分軸の捉え方、向き合い方」宮下久美子さん

- ・宮下さんが親からそう育てられた訳ではないのに周りを気にするようになり、宮下さんのお子さんは自然と自分軸で生きている、その違いはどこからくるのかな？と思いました。話すペースが、内容が入ってきやすくよかったです。(女性、40歳代)
- ・「自分軸がしっかりしていれば、失敗しても大丈夫」という言葉が心に残りました。自分の子どもにも、自分軸をしっかり持てるように気を配ってあげたいと思いました。やさしい子、わきまえている人(流行りのテーマですね)の枠にはめられないようにしたいと思います。基調講演の高橋明希さんのお話が、宮下久美子さんのお話で、より深まりました。宮下久美さんと一緒に居酒屋に行ってみたいです！(女性、40歳代)
- ・自分軸を持っていると、他人からどう思われているか気にならなくなるという言葉が印象に残った。わたしも揺るぎない軸を持ちたいです。(女性、40歳代)
- ・自分軸が整うと、混乱することが減り、ストレスが減るというメカニズムを体感しています。多くの女性に整い方講座をするとよいのではないのでしょうか？世の中の有料講座は高いですからね。(女性、50歳代)
- ・時間の都合でどうしても参加できませんでした。とても気になっている内容でしたので本当に残念です。次のチャンスに期待します。(女性、40歳代)
- ・声が聴きにくかったので、途中で退出しました。(男性、60歳代)
- ・参加させていただきました。優しい口調で聞きやすく、実体験をふまえてのお話大変参考になりました

た。「自分のやりたいようにやればいい」というお話を聞き、とても前向きな気持ちになりました。ありがとうございました。(女性、30歳代)

- ・自分軸と他人軸の捉え方、違いを詳しく説明してくださってわかりやすかったです。自分をもっと大事にしていいんだ、自分の心と対話して真の感情を受け止めていこう！と前向きになれました。(女性、30歳代)
- ・講師が「自分のこと、大好き」と最後の質問コーナーで話されました。私も！と思いました。私も、自分のこと大好きです。中学生の頃、特に他人軸でした。30歳で転換して、今、自分軸の生きられるようになったと思います。でも、母から「あんた、やっぱり普通じゃない。ズレとる」と言われて、とてもショックでした。「お母さんは、そう思うんだね。今の私で通用している場所もあるんだよ」と自分軸になるのに、2日くらい、かかります。言われて2日間は、生きてる心地がしなかったです。講師が4つの、自分軸になるヒントを教えてくださいました。何が好きか何が嫌いかわたし何をしたいか何をしたくないかですね。じっくりと自分に、聞いてみようっと。その時間って、宝物です。この4つを考える宿題って、最高だな～ありがとうございました。(女性、40歳代)
- ・宮下さん、貴重なお話し、ありがとうございました。子供の頃、他人軸、親軸で生きてきた、という事ですが、少なからず、私も少しそんな面があったかもしれません。周りの友達の親と比べて、厳しいなあって感じてましたし、大人の顔色を気にしていた記憶が、少しあります。年頃には、反抗したので、バランスが取れた感は、あります。笑 今は、どうかな？と考えてみた時、なんかもやもやする、という時は他人軸だったりします。少し時間おいてから、客観的にみている自分がいます。また、情報に振り回されない、というのも、自分軸をしっかりと気をつけていかななくては、と感じました。他人と比べない、ありのままの自分、楽に、軽やかに生きていきたいです。ありがとうございました。(女性、60歳代)
- ・ありがとうございました。私も以前は勝手に「こうあらねば」と自分を縛って苦しんでいたことがあったので、共感しながら拝聴しました。母や姉との同化にも長年苦しんでいましたが、最近になってやっと開放された気がしていつつ、近々引越しで距離が近くなるので、今日のお話を胸において、相手を尊重しつつも自分の心地よさを第一に過ごしたいなーとあらためて感じました。(女性、40歳代)

■3 回講座を受講して心の中で変わったこと、行動に移したこと

- ・高橋さんのトリセツを実行しています。内省し、多くの発見があり、楽しんでいます。りえさんの会の感想を前回、かきそびれてしまったのですが、りえさんにコーディネートしてもらいながら、一緒に参加した人と、一緒に学べるというのが、自分のトリセツ作りを後押ししてくれます。楽しんでいます。ありがとうございました。(女性、30 歳代)
- ・日頃出会うことのない方とお話ができよかったです。日常を変えるための小さな取り組みを忘れず行っていきたいと思います。(女性、30 歳代)
- ・行動は取説をつけていることです。まだ心の中の変化までには至っていません。変化には至っていませんが、いろいろな気づきを得たと思います。ありがとうございます。(女性、40 歳代)
- ・とりあえず日々の生活がまわっていたため、後まわしになっていた自分のことをふり返るきっかけをくれた企画でした。情報(こうするとよいといった how-to 的なもの)を詰め込むばかりではなく、どういう人になりたいか(自分のポリシー・自分軸)を考えました。
 - 昼寝をすることに、罪悪感を持たなくなりました。(笑)
 - 自分の興味のあることを、後まわしにしないように気をつけるようになりました。
 - 本や新聞をなるべく丁寧に読むようにして、内容によってはノートにメモするようになっています。(女性、40 歳代)
- ・高橋明希さんの講座を受講したくて、参加させて頂いたのですが、我孫子市とは遠いところに住んでいる私を受講させて頂き、ありがとうございました。私のように住んでいる地域でない方々と繋がることのできる機会があると、心が晴れやかな気持ちになることではないかと感じました。自分の気持ちを自分に聞いているつもりが、全然今まで聞いていなかったことに気付かせてくれた高橋さんのトリセツに感謝いたします。女性だけでなく、男性にも自分のトリセツをして家族が幸せになれたらと心から感じました。このような会を開いていただき、心から感謝いたします。(女性、40 歳代)
- ・起業したての私ですが、ようやく自分軸ができ、あれもこれもしなくてはという気持ちでは、前に進めない、つらいことを経験しました。この経験をいかし、いつか、この講座を受けたおかげで、こんなビジネスがうまくできました、と言えるようにと思いました。貴重な機会を作ってください、ありがとうございました。(女性、50 歳代)
- ・トリセツを一人で作るのはとても難しいです。仕事の都合で2回目の講座を受けられなかったのも、それもすごく残念です。(女性、40 歳代)
- ・トリセツを毎日必ず付けるようになりました。少しずつわかってきたこと、これからまだ分析が必要なこと、それぞれありますが既に気づきもあって今後の生活を心豊かになるといいなあと思っています。(女性、30 歳代)
- ・トリセツを作るために自分の行動をノートにつけました。点数化して、気持ちを振り返りました。(女性)
- ・なぜ私は今取説が必要なのか?をもっと知りたかったです。が、とても良い機会になりました。(女性、30 歳代)
- ・毎日の気分をノートに10段階で書くようになった。自分が上がる時、下がる時が何となく見えてきた気がする。(女性、30 歳代)
- ・センター長のお話「相手は、常に、自分と同じ状況じゃないよ。家族、気持ち、価値観、環境、・・・」が心に残っています。3回、同じことを聞いたので、よく伝わったと思います。やはり、同じことを、3回聞くとよく理解できるような気がします。またセンター長は「自分の思いを発信すること、大事」

と話されました。自分が弱ってる時は、発信できないです。体も心も固くなっているから。今回、「自分を知る」がテーマでした。自分の好きなことリストをつくって、自分が弱ってる時、元気な自分を取り戻せる行動が、できるようになったと思います。(女性、40歳代)

- ・ノートに書く事が、苦手でしたが、書く努力をするようになりました。自分が何をしている時が、ご機嫌で、どんな時に気分が落ちこむかが、書く事で、客観視できました。もっと自分ができる事 自分の中の可能性を探っていきたいです。(女性、60歳代)
- ・自分軸でいる、自分のご機嫌をとっていく、という行為に関して、より緻密に、より時間をとって大切に注力できるようになったと思います。(女性、30歳代)
- ・トリセツを毎日実践中です。知っていたようではっきりとは知らなかった自分の快不快がみえてきました。(女性、40歳代)
- ・自己肯定感が実は低い自分なのですが、トリセツがすごい自分に良い存在になっていると感じています。高橋さんの講義の後に、直接お話しさせてもらい、大きな刺激を受けています。子どもが周りの反応を気にする子に育ってしまっていて、反省中です。自分を大切にできる人間になりたいです。2回目のアンケートが欠けていないように思います。申し訳ありません。この会の良いところは、我孫子の皆さんと一緒に成長できることだと思っています。あびじょカフェのメンバーがいることが心強いです。ただのママ友というよりは、みなさん自分が成長することで子どもや家族を大切にされたいと考えておられると思うので、自分も成長しやすいと感じています。大島さん、片岡さん、野際さんに感謝です。分科会もいつものメンバーの中から、誰かが話すみたいな雰囲気がレベル高いんって思います ^^)都合で多分全部聞けなくて残念ですが、またお願いします。ありがとうございました。(女性、30歳代)

■開催形式についてのご意見、ご感想

- ・オンラインということで、我孫子以外からも参加しやすくて良かったです。また一か月に一回というペースも自分には良かったです。大島さんが、いろんな環境の方がいるというお話を毎回してくださり、少し安心して参加できました。独身に引け目があり、講座の最中に逃げたくなかった場面があったりして、そのあたりの折り合いの付け方が自分には必要だと思いました。(女性、40歳代)
- ・オンライン開催で、会場に行かなくて済んだので参加できました。子どもの預け先や会場への往復時間を悩まずに済みました。ワークショップで、色んな方と zoom でお話できたことも、良かったです。基調講演が YouTube で何度でも見れたことも良かったです。(女性、40歳代)
- ・オンラインでの参加は、集中して受講ができ良かったです。3か月という時間も、私には、ゆっくりと一つの講座を堪能でき、良い時間でした。(女性、40歳代)
- ・オンラインが初めての方への説明も丁寧で良かったです。グループトークも良かったです。一方的だと、眠くなりますので。工夫されていたと思います(女性、50歳代)
- ・画面越しに主催されている方々の温かい雰囲気伝わってきました。居心地の良い講座だったなあと感じました。ありがとうございます。早く実際にお会いできる環境に戻りたいですね。ただ、よく考えるとオンライン講座の良さもありました。時間に余裕がない時もギリギリまで参加できるのは有り難かったです(途中退室はとても心苦しかったです)。あと、程良いリアクションを許されるのは助かります。こちらの疲れた顔をさらし中途半端な愛想笑いをせずにいられて、拍手やいいねボタンで意思表示できるのは助かりました。元気な時は質問したりも出来るし、他の方の質問も文字で読めて聞き逃しがなく理解しやすかったです。(女性、40歳代)
- ・このようなご時世であり、自宅で講座を受けられるというのはとても参加のしやすい形だと感じております。忙しい日々ですので、移動時間の削減ができるのはありがたいです。講座の直前まで家事ができ、講座終了後またすぐに家事に取り掛かれるというのはオンラインのメリットですね。(女性、30歳代)
- ・自分と向き合える時間をとれて良かったです。3回連続というのもういいですね。(女性、40歳代)
- ・ファシリテーターの方が、オンラインでも気持ちよく進行してくださいました。(女性、30歳代)
- ・良かったです。高橋さんの話が特に印象的でした。海外から繋いでやるというのも良かったですし、きらきらキャリアかと思いきや、辛いことも色々ご経験されていて、親近感が持てた。トリセツワークはもう少し深掘りしたかった。セミナー終わったあとだとなかなか1人でしないので、もう少し自分のトリセツを考える時間や深掘りする時間が欲しかった。各回の期間が空いていたので、もう少し間隔が短い方が良かったかもしれない。(女性、30歳代)
- ・分科会は、1時間ずつなので、とても参加しやすかったです。講師は、お話されたいテーマ1つを、はっきりと分かりやすく伝えてくれました。とても、すっきりと理解できました。(女性、40歳代)
- ・県外から我孫子転入に先駆けての受講でしたので、オンライン開催であることは私にとってラッキーでした。第一回から受けてみての感想は、このようなセンスよく、決して通りいっぺんではない、自分をしっかりと掘り下げられるような講座を開催される市に転入できることがうれしい！ということでした。講師の方のお話も楽しく役立つものでしたし、主催のみなさまの進行も素晴らしかったと思います。もともと我孫子市に魅力を感じていましたが、講座を通して転入への希望がさらに増しました。ありがとうございます。(女性、40歳代)
- ・zoom での開催はとても参加しやすいです(参加者がビデオをオフにしていると顔がみえないので、講師の方は「ちゃんと届いているのかな?」と不安になったりしそう?と若干心配ですが・・・書いていますよ!)(女性、40歳代)

- ・室井さんから、男性は、こういう声かけをしてほしいみたいな話も聞きたかったようにも思います。ちょっともう男性よくわかんないので^^;) (女性、30 歳代)

■今後の希望

- ・今回の中村さんの話をもっと聞いてみたいと思いました。中村さんの話は、コーチングとか、コミュニケーションスキルになるのでしょうか？ (女性、40 歳代)
- ・しばらく経つと忘れてしまいそうなので、「自分らしさ」をテーマにした講座には参加したいです。オンラインで遠方にいる講師の方のお話も聞いてみたいです。 (女性、40 歳代)
- ・コロナ禍の子育て、SNSでの関係の作り方、などお聞きしてみたいです。 (女性、40 歳代)
- ・せっかくなのでトリセツをものにしたいです。実践できる仲間との出会いに期待します。 (女性、40 歳代)
- ・トリセツに通じるこのような基礎的な講座をもう少し続けていただけること、希望します。すぐにはなかなか自分を変えられないので、ステップアップというよりはベースをしっかりと身につけたいです。 (女性、30 歳代)
- ・今回の続きを開いてほしいです。取説を作ると言ってもなかなか気持ちが持続しないので、仲間がいて継続的に勉強会が開けると嬉しいです。 (女性、40 歳代)
- ・起業の仕方、アイデアの出し方、海外との繋がりが持てるようなもの、 (女性、30 歳代)
- ・平常心を保つための呼吸法を学んでみたいです。 (女性、40 歳代)
- ・天王台のラーメン屋さん「豆でっぼう」でバイトしている主夫・中島さんの講話をきいてみたいです。室井さんの講座のような内容を、実体験を交えた納得できるエピソードで話していただけるような気がします。 (女性、40 歳代)
- ・科学にまつわることも、あびじょカフェで聞けたら良いなというのが個人的な希望かもしれません。タイトルを見てふと思いました。 (女性、30 歳代)

■今後のお知らせの希望 17 件