

□ 令和5年度 名護中央公民館講座

周りとうまく関わるためのコミュニケーション講座 ～大切な3つのポイント～

日時： 令和5年4月21日(金)
18:30～20:30

場： 名護中央公民館 第1,2研修室

対象： 一般

参加： 18名 (申込19名)

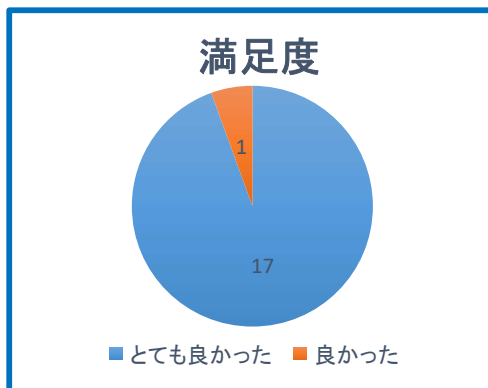
講師： 大塚 義也
(沖縄県スクールカウンセラー)



【講座終了後アンケートより】18名回答

◎講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・考え方の癖で幸せになりたい。 ・心に刺さった。
- ・先生の話をよく理解できました。 ・ありがとうございました。
- ・言葉の使い方を実践します。
- ・何事も自分自身の心の持ち様が大切であると再認識しました。これから活かして幸せアップしたいです。
- ・「考え方」は本当に大切だと日々感じます。講座を受けてすごく良かったです。ありがとうございました。
- ・話を聞いていると、ちょくちょく共感できるところとか、自分のこういうところがこういう考えにつながっているんだなって 理解できたりして、最初は来るの不安だったけど、今は来て良かったなって思っています
- ・自分の考え方を日々頭に入れながら取り入れていき、学んでいきたい。ネガティブをポジティブ思考へ。
- ・2時間があっという間でした。お疲れ様でした。ありがとうございました。
- ・自分の考えが偏っている様に思います。⑩の回答がずばりでしたのでビックリしました。人は皆、平等平等。
- ・感想をどう導くか、自分を律して周囲との接し方を考える、機会をいただきとてもよかったです。
- ・何事も自分自身の心の持ち様が大切であると再認識しました。これから活かして幸せアップしたいです。
- ・言葉の使い方を実践します。
- ・大塚先生の言葉により再確認できたことや、今後の人生のために覚えておきたいことが多々ありました。事実は1つ、解釈は無限は響きました。
- ・断片的に聞き知っていることがとても体系的につながっていて、理解できた。
「考え方大切」よりよい自分を作っていきたいです。ありがとうございました。
- ・事実は一つでも、そのことの捉え方によって、心の持ち方や幸せに過ごす時間が増えるということが学べて良かったです。
- また、心にゆとりを持つことの大切さ、相手を理解することの必要性、正しく学ぶことの意義がわかりました
- ・「ありがとう」の魔法の言葉の意味を又深く認識することができました。ほめ上手ほめられ上手になります。
- ・直ぐに役立ち参考になることがいっぱいでした。



性別

女	15
男	2

何で知りましたか

市民のひろば	6
チラシ・ポスター	3
家族・知人	8

参加者について

年代

19歳以下	2
40歳～49歳	4
60歳～69歳	5
50歳～59歳	2
70歳以上	2
回答なし	2

開催希望曜日

平日	2
水曜日	1
木曜日	1
金曜日	3
土曜日	1
日曜日	1
回答なし	9

お住まいの地域

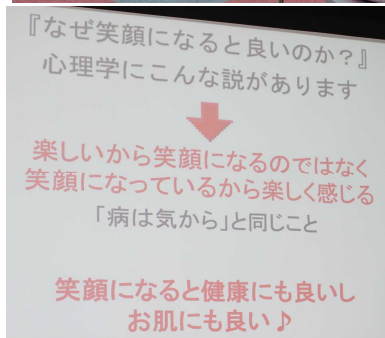
許田	1
大東	1
大西	1
大中	1
宮里	4
宇茂佐	1
屋部	2
川上	1
済井出	1
名護	2
宜野座	1
回答なし	2

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・料理教室
- ・アロマ
- ・園芸、クラフトバッグ作り
- ・安全な土作り
- ・断捨離
- ・コミュニケーション講座

◎この講座に関して何か改善して欲しい所はありますか？

- ・多くの市民に広めて傾聴させたい。時間の使い方、進め方はとてもよかったです。改善は無し、現行でよい
- ・時間厳守（スタート）
- ・テンポが少し早いなど感じる所。二倍速ではないのでよいというところもあります。
- ・とても素敵な言葉や内容がたくさんあって、書き写すことに夢中で、資料代を出しても、資料が欲しかったです。



☆担当所見

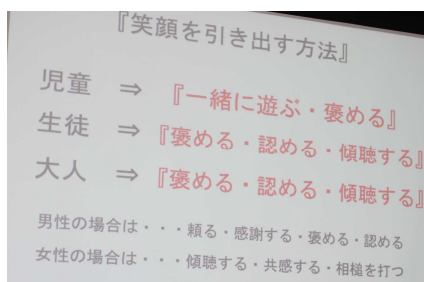
日々、生活でストレスの多くの原因は、人との関わりである。ストレス解消する方法や、人との関わり(コミュニケーション)を上手にできるようになるための3つのポイントをワークを通して学びました。人と関わることはとても難しく、自分が頑張ればどうにかなるわけではなく、上手に関わるために大切にしてほしい3つのK(健康)ポイント

- 1、KARADA(からだ) 2、KOKORO(こころ)
- 3、KANGAE(かんがえ) それぞれが健康であること。

適度な運動やストレス解消方法(自分の好きなことをする) 考えかたの発想をプラスに、マイナスな力に引き寄せられないよ。心の状態を意識する(気づくこと)が大切。

新年度スタート、学校、職場、地域、コミュニティの中で良い関わり方に繋がる講座になりました。

大塚先生の穏やかで優しい魔法の言葉で心のゆとりを持つことができたとても大切な時間の講座になりました。



□ 令和5年度 名護中央公民館講座

周りと上手く関わるためのコミュニケーション講座
～大切な3つのポイント～

日 時 : 令和5年4月21日(金)
18:30~20:30

場 所 : 名護中央公民館 第1,2研修室

対 象 : 一般

申込19名 参加人数18名

講 師 : 大塚 義也
(沖縄県スクールカウンセラー)

【講座終了後アンケートより】17人回収

◎講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・「考え方」は本当に大切だと日々感じます。講座を受けてすごく良かったです。ありがとうございました。
- ・話を聞いていると、ちょくちょく共感できるところとか、自分のこういうところがこういう考えにつながっているんだなって理解できたりして、最初は来るの不安だったけど、今は来て良かったなって思っています。
- ・自分の考え方を日々頭に入れながら取り入れていき、学んでいきたい。ネガティブをポジティブ思考へ。
- ・2時間があつという間でした。お疲れ様でした。ありがとうございました。
- ・自分の考えが偏っている様に思います。⑩の回答がずばりでしたのでビックリしました。人は皆、平等平等
- ・感想をどう導くか、自分を律して周囲との接し方を考える、機会をいただきとてもよかった。
- ・考え方の癖で幸せになりたい。
- ・先生の話をよく理解できました。
- ・心に刺さった。
- ・ありがとうございました。
- ・何事も自分自身の心の持ち様が大切であると再認識しました。これから活かして幸せアップしたいです。
- ・言葉の使い方を実践します。
- ・大塚先生の言葉により再確認できたことや、今後の人生のために覚えておきたいことが多々ありました。事実は1つ、解釈は無限は響きました。
- ・断片的に聞き知っていることがとても体系的につながっていて、理解できた。「考え方大切」よりよい自分を作っていきたいです。ありがとうございました。
- ・事実は一つでも、そのことの捉え方によって、心の持ち方や幸せに過ごす時間が増えるということが学べて良かったです。また、心にゆとりを持つことの大切さ、相手を理解することの必要性、正しく学ぶことの意義がわかりました
- ・「ありがとう」の魔法の言葉の意味を又深く認識することができました。ほめ上手ほめられ上手になります
- ・直ぐに役立ち参考になることがいっぱいでした。

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・料理教室
- ・アロマ
- ・園芸、クラフトバッグ作り
- ・安全な土作り
- ・断捨離
- ・コミュニケーション講座

◎この講座に関して何か改善して欲しい所はありますか？

- ・多くの市民に広めて傾聴させたい。時間の使い方、進め方はとても良かったです。改善は無し、現行でよい
- ・時間厳守(スタート)
- ・テンポが少し早いなど感じる所。ニューシないのよいというともありますが。
- ・とっても素敵な言葉や内容がたくさんあって、書き写すことに夢中で、資料代を出しても、資料が欲しかったです