

NO	研修会の内容についての、意見、感想
1	苦手な人からのコミュニケーションが落ち込む原因、理解できました。苦手な人から逃げてはだめですね。自分を変えられるように少しずつチャレンジしていこうと思います。立ち直るための筋力を鍛える。わかりやすい比喻でした。
2	分かりやすくて良かったです。現場だけではなく普段の生活の中にも取り入れていける内容と思いました
3	とても関心深かった点として、コーチング流タイプ分け診断で自分のタイプを知り、相手のタイプを分析して相手からの発信に対する反応・言葉かけをすることで人間関係を保つことが出来ることを知り、一つ社会的コミュニケーションレベルがアップしたように思います。他にも、質問をすることでプラス思考に変換していくなど学ぶことが出来ました。ありがとうございました。
4	言葉だけではなく、イメージを共有しないと、伝えたい情報にならない、という事が良く分かりました。まずは自分を知ることからもう少し細部に渡るまで自己観察をしてみようと思います。
5	レジリエンスという言葉は初めて聞きどんな研修なんだろう？やzoomでのディスカッションに少し緊張と不安もありましたが、講義を聞いていると仕事をする上での考え方などを改めて考える時間にもなったし、自分を知ることができたと思います。他事業所とのディスカッションも初めは緊張しましたが楽しかったです。
6	事例も交えての講義で、話が分かりやすく楽しく引き込まれました。日々の仕事に向かう活力を頂きました。ありがとうございました。
7	レジリエンスという言葉は、ウェヴ研修で知りました。講師の先生が経験した事案で説明したり、グループワークにてみんなで意見交換しました。緊張しましたが楽しかったです。私はすぐ落ち込むほうなので、大丈夫感覚を、育てて人生を送りたいです。ありがとうございました。
8	講師の方の話し方がとても聞きやすく分かりやすかったです。
9	一般職で人が落ち込む原因の1位が人間関係だと知り、コミュニケーションの取り方が重要になると改めて勉強になりました。自身の内面、メンタルを意識付けて立ち直る事が出来るのか、本当にメンタルの原因になっているのかを気付く事が大切だと思いました。
10	自分の持っている感情をそのままぶつけるのではなく相手がどうしてそのような行動に出たのかを考えることによって…また確認することによって他者の行動が納得のいくものになるんだと知りました。事実と解釈を話して考えると今までと違った視野が見えてくるような気がしました。これからの業務だけでなく人間関係の構築にも役立てたいと思います。ありがとうございました。
11	意識する事や、事実と解釈で区別する事など、自分にはない考え方で、研修に参加して良かったです。