

アンケート集計

参加延べ31名

回収17名

ご自由に感想をお書きください。

人間の心は不思議なもの。

いくつになっても、自分の周りで起きる様々なできごとや人間関係において、色々な動きを感じて自分で自分の心をどう整理していったらよいのか、迷い、悩み、不安定になっていくことがあります。

少しでも何かつかめるのではないかと受講させていただいていますが、コリ固まってしまっているようで少しずつほぐしていきたいと思っています。

参加者の方の発言に対して先生が「その時あなたはどんな気持ちがありましたか？」と尋ねられた時、とても温かいものを感じました。その時その場をどうして丸くおさめていこうかということが優先されて自分の気持ちは二の次ということがあまりに多い日常ではないでしょうか。

土を耕して栄養を与えて、立派な作物を育てていくのと同じように自分の心も絶えず手入れして大事にしていくことの大切さを学ばせていただきました。ありがとうございました。

今日は突然の参加でしたが、2時間、気が楽になったお話ばかりでよかったです。

4月から資格取得のために専門学校に通っていますが、私が思っている以上に勉学や実技、実践がハードで毎日ゆとりがない状態です。課題やレポートに追われて本当に大変な状態なので、今まで自由奔放でいた私にとっては辛い状態なのかもしれませんが、人から「頑張っているね」などと褒められるとやはり自信を持つようになります。今後も大変な時期が来ると思いますが、自分のできる範囲で頑張っていきたいと思い今日はいつもの勉学を離れ、ちょっと気分転換ができてよかったです。

ありがとうございました。

みんなで褒め合おうというワークショップの時、褒め言葉の持ち合わせが少ないこと、褒められてもピンとこないことに気付きました。自分に素直になり、包容力のある人間になりたいとつくづく思います。

「12の権利」で私が選んだものを他の方から「あなたは・・・権利があります」と言われた時、涙が出そうになりました。受け入れてもらえることは本当に嬉しいです。未だに内的抑圧が重くのしかかって「～役割」ばかりを大切にしてしまう・・・。知らない自分を皆さんから教えていただきたい。

きょうは、自分の心が開いていなければ心の栄養も入っていかないことを学びました。6年前でしたか、一度増井先生のお話を聞いていたのに、ほとんど心に入ってきませんでした。今、思うとあの頃は疲れきっていて自分の心が固く閉ざされていたと気づかされました。ありがとうございました。

自分の気持ちや考えをじっくり考えて大切にすることが、おろそかになっていたので、大事にしていきたいと思います。

長所と短所 …… そんなにかけ離れたものではないという事を知ることができてよかったです。自分について真剣に考える時間が持ててよかったです。ありがとうございました。

初めての参加のため、体験できたことに感謝いたします。

参加して皆さんから元気をいただきました。いろいろな考え方・見方を教えてもらいました。実行していこうと思います。

考え方のクセがある事がわかった。増井さんの人柄で楽しく受講できました。

たった2日間で4時間だけでしたが、本当に心がほっこり♡ぽっかぽっかになりました。今後ストレス社会を元気に生き続ける力をいただきました。今の自分、これからの自分を大切に生きていこうと思います。本当に本当に本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

自分自身のよいところを認めてもらう対面の会話としたときに、涙が出そうになりました。ありがとうございました。

大体年を取ると悩みがあっても相談できる人が身近にありません。親には心配かけるからもう言えない。友達にはグチを言いたくない。人との軋轢を避けるため、いい人であることを意識せずにいると息苦しくなってきます。自分の「嫌だ」という気持ちを認めるのが怖くて、自分自身を知ろうとすることができなかつたのですが、否定する自分も認めないといけないと、今回、やっとわかりました。いいかげん、「いい人」をやめないと……。この2回のあと継続して自分自身を知る機会があるといいなと思っております。このおかげで、やっと「できない」と他の人に言うことができました。

自分のことを振り返ることができたかなと思います。

久しぶりに参加でき、うれしかったです。素敵な先生の楽しい講義も受けられ満足でした。スタッフの方達のご努力に感謝です。以前からの講座で私も人を見て考えたり自分との照らし合わせ等、十分勉強させていただきました。私なりに今までと違う自分があると自負しています。遠く離れた旧友からの写真を見て私なりに一人ひとり最大の褒め言葉を記し、手紙を書きました。お世辞抜きのお心からの気持ちです。その中のおひとりから、生まれて初めてうれしいおほめを頂いたと感激の返事をもらいました。私も心が温かくなって同じように幸せをもらいました。これも、講座を受けた結果と思っています。ありがとうございました。

参加～尊重～守秘～安心して過ごすことができる時間は本当に大切だと思います。「おしゃべりはお金のかからない最高のストレス解消法である」と誰かが本に書いていました。本当にその通りだと思います。「一生勉強！一生青春！」これからはいろいろなことにチャレンジ！「さよなら」の日まで楽しい毎日を過ごそうと思っています。

自分を否定的に感じていましたが、自分の一部であって、全部ではないことを感じ、少し楽になりました。

「やらなきゃ」ということが、山ほどあるのに、全然できずにいる自分が嫌で仕方ないのですが、「いやだ——！」と思いながらやって、後、自分をほめればよい。というのに、少し心が明るくなりました。

自分でする「こころの手入れ」と聞いて、どうやるんだらう？ ランチに行ったり好きなことをするのかな？と思っていたのですが、もっと自分の内面に向かって掘り下げて考えるものなんだなあと思いました。次回を楽しみにしています。