

「アンガーマネジメント入門講座」研修アンケート集計結果

参加者総数 60 名 アンケート回収 55 名

① 今回の研修をどのようにして知りましたか？

職場への案内	13 名
知人の紹介	12 名
介護福祉士会からの案内	26 名
ホームページ	3 名
その他	1 名
計	55 名

② 所属

特別養護老人ホーム	9 名
老人保健施設	2 名
グループホーム	2 名
小規模多機能型居宅介護	11 名
居宅介護支援事業所	2 名
有料老人ホーム	1 名
訪問介護	16 名
デイサービス、デイケア	3 名
病院	7 名
その他	2 名
計	55 名

③ 本日の公演はいかがでしたか

大変良かった	33 名
良かった	22 名
期待したほどではなかった	0 名
計	55 名

<感想>

- 内容も話も分かりやすく、楽しく聴くことができました。とても為になりました。
- 最近、怒ることが多かったので少しずつ行動に移していきたいと思った。
- 我慢するのではなく、怒りはコントロールするものと思いました。
- 自分を振り返るのに良かった。
- 勉強になりました、今後実践してみようと思います。2時間があっという間に過ぎました。
- 怒る前にすることが理解できたように思いました。実行していきたいです。
- 上手なしかり方がわかりました。実践してみようと思います!!楽しい勉強ができました。
- 講師の先生が大変面白かった。自分の将来のためにも「べき」を変えて生きやすく生きてゆきたいです。
- 大変面白く聞かせて頂きました。あっという間の 2 時間でした。もっと楽に考えられる様に、少しずつでもなれたら良いなと思います。
- テンポの良い話で笑いあり聞き入ることもあり、とても為になりました。
- 楽しく笑いながらの講義でとても分かりやすかったです。
- 喜怒哀楽も意味づけによる話は大変興味深かった。
- 自分自身に問いかけた。
- 怒りについて深く考えました。今後自分のアンガーマネジメントが少しでもできるようになりたい。
- 今日からでも考えながらできるので、行動したいと思った。
- 楽しく例題を交えてわかりやすかったです。怒りに対して理解できました。
- 老いていくばかりの家族二人が楽しく暮らしていく為に、とても私の心の在り方にすべて私の「べき」がありました。心から（目からうろこ）為になりました。
- 仕事をするうえで大変役に立ちました。ありがとうございました。
- 怒りのコントロールは日頃からのトレーニングが必要で、「べき」を考えながら感情を強めないようにすることが大事なことを学びました。
- 楽しく聞くことができました。
- 分かりやすい説明でとても心に響きました。今日学んだことを明日から活かしていきたいと思います。
- とても良かったです。気持ち、リクエストをしっかりと伝えたいと思いました。
- 分かりやすかった。明日からさっそくやってみようと思いました。
- 参加してとても刺激になりました。様々なことを知ることができました。
- 講師の先生が一方的に話すばかりではなく、言葉のキャッチボールが出来ていたのが眠くならなかった。
- とてもわかりやすい講義で為になりました。
- 大変分かりやすい内容で説明してくださり理解できました。「べき」というか自分をコントロールできるように、小さなことからコツコツやっていきたいと思いました。
- アンガーマネジメントは初めて。怒りについてわかりやすい内容であり、これから役

に立つと思いました。

- 話しがわかりやすく楽しむことができました。
- 聞いただけ、考えただけにとどめないように活かしていきたいと思います。熱心にお話しして頂きありがとうございました。
- 怒ることをきちんと考えて、責任を持って考えることをしようと思います。怒りはろくなものじゃない。
- 小さなことでもいい、始めからやってみます。
- 怒りっぽい自分が嫌いです。でも毎日怒っています。怒りたくはないです、だからコーピングマントラを唱えてみます。「なんくるないさ〜」。
- 楽しく聞きやすい研修でした。
- 自分自身を見つめ直すきっかけになりました。ありがとうございました。
- 分かりやすく具体例などを挙げて頂けたので考えやすかった。
- 怒りというものを勉強できてよかった。ありがとうございました、しっかりと自分を見つめます。
- とても考えさせるあっという間の2時間でした。ありがとうございました。

④（今後希望する研修内容）

- 排泄ケアに関する新製品についての活用方法。
- パワーハラスメントについて。
- パーキンソン病について。
- 叱り方に対しての研修会。
- 認知症、バリデーション。