

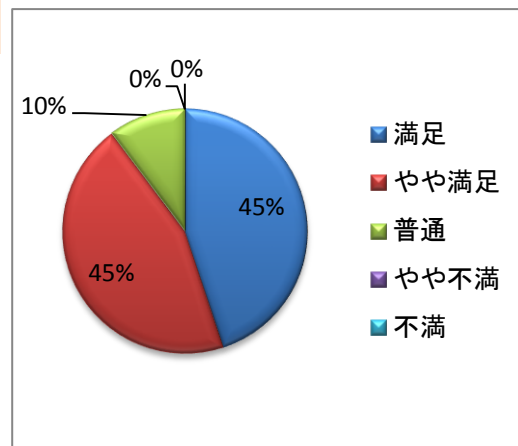
平成30年度 島原ブロック研修会アンケート集計結果

テーマ：『アンガーマネジメント』について
日時：平成31年1月18日（金）18：30～

参加者 53 名
回収 49 名
回収率 92 %

1) 本日の研修会はいかがでしたか。

満足	22
やや満足	22
普通	5
やや不満	0
不満	0



- 職場の人に怒りっぽい人がいるので話を聞かせてあげたい。
- 毎日、忙しい仕事の中で「いらっ」とすることが多く、うまく感性をコントロールできない日々。今日の研修で学んだ人や環境のせいにはしない。自分ができることやっていけるように「アガーマネジメント3つの暗号」を頭に置いて相手に上手に伝えることができるようになればと思います。
- 前から興味のある分野だったので聞いてよかった。
- アガーマネジメントを知らなかったが、分かりやすく勉強になった。
- アガーマネジメントという言葉、意味を今回研修で知ることができました。
- 「べき」自分を相手は違う。考え方は人それぞれわかっているけど怒ってしまう。色々と考えさせられました。
- 対人援助職として感情のコントロールは必須なものと思っています。今回の研修で改めてアガーマネジメントの復習をする事が出来ました。
- むずかしい感情という、、、マネージメントがわかったような気になりました。
- 怒りと上手に付き合いたい。
- 自分のべきは相手にとってのべきとは一緒ではないと思ってどんなふうに考えているのかを意識して接していきたいと思いました。ありがとうございました。
- すごく分かりやすく怒りについて対処法など理解することができた。
- ”アガーマネジメント”とても楽しみにしていました。怒りの正体「べき」がわかってよかったです。頭にきた時に唱える言葉をぜひ唱えてみたいと思います。
- 怒りの正体とても内容もわかりやすく理解できました。自分の傾向と対策もわかったので今後の対応としていきたい。もっと早い時期にききたかったです。

- 仕事だけでなく日頃の自分自身の怒りのコントロールをしていくための考え方について知ることができたと思いました。利用者さんの中でももし怒りの感情をもっている方の関わりとして、第一次感情を言葉の中から読み解き上手に聞けるよう今後の対人援助に生かしていこうと思います。
- 怒りについて日々対峙している。今日の講義の対処法を実践してみようと思う。
- 自分がどんな「べき」を持って今の感情になっているのか考えながら過ごすことで「べき」が違う人に対して過度な怒りを覚えたり、相手を怒らせるような行動をとらずにすむと勉強になりました。
- 利用者様の感情について。自分のための解決法など勉強になりました。
- とてもわかりやすかったです。怒りだけでなく、初タイプな考え方を変えられる手法として今後とり入れていきたいと思います。
- ちょうど腹が立つ事があってイライラしていた。次からは、6秒間、時間のムダと唱えて冷静になります。
- たいへんていねいに説明して下さり分かりやすかった反面、もう少し詳しい話まで聞きたかったです。
- 業務以外でも、日常生活の中で今回の研修で学んだことを生かしたいと思いました。
- 相手が怒る時、自分が怒る時は「〇〇すべき。」と思っているからに、ハッとしました。たしかにその通りだと思いました。相手や自分が怒っている理由がわかったので対応できそうです。
- 怒りをコントロール、上手につきあうコツを学ぶことができ、大変良かったです。仕事、私生活に活かしていこうと思います。
- 基本的なところ確認できその行動考えの中に何が隠されているのか1つ1つ考える機会となった。仕事場のルールとして考えるために共通認識として考える大切さがわかった。
- 興味・関心ある内容であったり、深くおもしろく感じたが、講師のトツすすめ方か自分自身の体調なのか疲れた。
- アガマツメについて勉強したいと思っていたのでとても満足できました。日々の業務や人間関係において実践していきたいと思います。
- 相手を変えようとせず、自分の意識を変えることでうまく怒りをコントロールしながら職場や家庭でうまく行動できればと思いました。
- 怒りがこみ上げる時は、ひと呼吸おき自分ができていることを考えていけるよう力をつけたいです。謙虚な姿勢でいたいです。
- 三つの暗号①6秒の衝動コントロール②三重丸③分かれ道を学びました。教訓にして、自分をコントロールしたいと思います。
- 怒りと上手につき合っていこうと思った。
- とても分かりやすかったです。
- 怒りが生じてもその日のうちに忘れるので覚えてないです。人それぞれ違うので同じものを見ても1人1人違う見え方だし答えが同じでもそこに至る過程は違うので全く同じのはずがないから怒りですっと考えても意味がないと思っています。けど、言わなくていけないことは伝えます。

2) 今後、どのような研修を希望されますか。

- 人間的な成長につながるような。人生を楽しむ考え方など。説明力向上やリクマ社メト。
- 看取り支援について。
- 災害時に介護支援専門員としてどう動くか。
- 対人援助の基本、言葉使いや気使いの手本となる例題として話を聞きたい。
- 一連のケアメソッドについて。こういう時どうする？など事前アンケートなどして、グループワークでも良いので話し合う場があれば。
- リクマ社メト
- ケアメソッドの働き方改革について。

3) ご意見、ご感想なんでもお書き下さい。

- 島原半島である研修で有明は中心なので仕方ないとは思いますが、やっぱり遠いです。
- 研修ありがとうございました。怒りのコントロール大変勉強になりました。明日からの業務に役立てたいと思います。
- 日常生活の中で、行々する事が多いので活用させていただきます。
- 怒りのコントロール法をみにつけて。ストレス軽減。人間的成長。人間関係の向上につなげていきたいです。
- 相手のべきと自分のべきは違うので考えをおしつけない。相手の事も考えて行動するように心掛けたいと思いました。
- 怒りの感情を出すことができず、ためこみやすいので、上手にコントロールしていきたい。
- 本日はありがとうございました。
- 怒りの理解ができました。冷静に6秒待ちますができるだけストレスをためないようにしたい。
- 貴重な講話をありがとうございました。
- 相手を変えるのではなく、自分が変わることを心に留めて置きたいと思いました。
- 研修はできるだけ参加したいが、帰りが遅くなりすぎるのが難。研修日は前もってわかっているの、仕事を調整して参加する環境も職場の維持のための大切な事と個人的には思います。
- 研修時間20時までが希望です。(半島は広いのです)内容も短縮できる内容であったのかなと個人的には感じます。
- ハッと自分が気づかされる事多く、とても学びになりました。
- とても勉強になり明日からの生活に活かします。
- 軽く行っとした時は、6秒を待って気持ちを落ちつかせるよう心がけていこうと思いました。
- 怒りの感情は何の得にもなりませんので上手につきあっていこうと思います。