

講演会「人生100年時代をしなやかに生きるために」アンケートまとめ

【参加人数】103名（事前申込み93名＋当日参加10名） ※スタッフ除く

●お住まいはどちらですか？

三島市	清水町	長泉町	函南町	その他
66	6	8	1	5

※その他・・・伊豆の国市、伊東市、御殿場市、熱海市（2）

●該当する項目にチェックしてください（複数回答可）

未就学児の子どもがいる	51
小学生の子どもがいる	21
中学生以上の子どもがいる	17
子育て支援・保育・教育関係者（学生含む）	10
医療・介護関係者（学生含む）	16
その他	9

●講演の感想や気づいたことなど、自由にお書きください

※感想末尾の（ ）は、以下のように略。

- ・未就学児の子どもがいる ⇒（未就学児）
 - ・小学生の子どもがいる ⇒（小学生）
 - ・中学生以上の子どもがいる ⇒（中以上）
 - ・子育て支援・保育・教育関係者（学生を含む）⇒（子育て支援）
 - ・医療・介護関係者（学生を含む）⇒（医療）
 - ・その他 ⇒（記載されたまを記入）
- ・5才と2才の子を育てていますが、毎日怒ってばかりの自分が嫌で、夫に仕事を休んでもらい、ワラにもすがる思いで参加しました。子どもにどのくらい共感できていますか？という言葉にハッとして涙が出てしまいました。また、毎日同じことをくり返し怒っているのは、目的が達成されないからなんだとわかり、すごく納得できました。本当に考えさせることが多く、貴重な時間でした。ありがとうございました。（未就学児）
- ・怒っても何にもならない。衝撃の一言でした！参加して本当に良かったです。（未就学児）
- ・スッキリしました。ありがとうございました。（未就学児）
- ・子供が小さいころは、あたたかく見守って子育てできていたのですが、幼稚園に入って、他の子と比べるようになって、自分がストレスからか怒ることが多くなってしまいました。今日のお話を実行していきたいと思います。勉強になりました。ありがとうございました。（未就学児）
- ・子育てには怒りではなく工夫が大切なんだと感じました。これからは自分自身の気持ちに気づき、笑顔で生活していきたいと思います。（未就学児）

・怒ってばかりだと意味がないと気付いたことが本当に大きかったです。今日から変わる気がします!! もっといろいろ知りたいので、これから先生の本をチェックしていきたいです。ありがとうございました!
(未就学児)

・気づきがたくさんありました。ぜひ行動に移したいと思います。
(未就学児)

・良かった
(未就学児)

・日々子育てに一杯一杯でしたが、客観的に考えることができ、立ち止まることができました。怒りを工夫に変えるように意識を変えていきたいと思います。
(未就学児)

・最近子育て(特にしつけについて)悩み、ほめる育児からしかる育児に転換してみようと思って試していたが、悪循環でしたが、その原因が分かりました。早く間違いに気づけて良かったです。今日から怒りではなく、もっと子どもと会話をして工夫していこうと思いました。
(未就学児)

・怒っても何も良いことはなく、悪いことしかないんだとよくわかりました。怒りより工夫が大事ということで、どんな工夫をするのか少し例を話されていて、参考になりました。
(未就学児)

・毎日、夫や子供たちにイライラする自分を変えたくて受講しました。自分が普段子どものためと思っていたことが、悪い影響を与えていたとわかって、ハッとさせられました。今日から自分を変える努力をしようと思います。
(未就学児)

・子供に失敗させないようにと子育てしていました。これからは見守っていこうと思いました。
(未就学児)

・親の都合で子どもを怒らせてしまっていることが多かったです。
今後は工夫して子どもに伝えたいです。
(未就学児)

・子育てでイライラしてしまった時に、保育園からのチラシで、友達を誘って参加させてもらいました。自分を客観的に見ることから始めてみようと思いました。また、自分でかかえこまず、ストレスを口に出し、発散していくことを もっとすすんで行っていきたいと思います!
(未就学児)

・何気なくおこっていたりしたこともあるけど、おこるのはやめていこうと思いました。
おこる⇒イライラ⇒どなる⇒ストレス発散みたいな悪循環になる!
(未就学児)

・とても心にくる2時間でした。子どもが3人、いろんな性格で育てにくいと感じることも多かったです。心の感じ方、認知によって、目の前に広がってくるものが違うことをしっかり思い出して、また子育てしたいと思います。
(未就学児)

・自分が気づき、行動に移してよりいい関係を家族と築きたいと思いました。どうもありがとうございました。
(未就学児)

・とても勉強になりました。発声すること、怒りのレベルを表現することはすぐできそうなのでやりま
す。しかし、現在の悩み、親が怒ることによって脳が変形することは学んでいるけれど、やはり怒らないでは
いられないこともある・・・ことを改善する手段・切り口がほしいなあと思っている。 (未就学児)

・イライラしたり怒ったりする日々が続いていて受講しました。レジリエンスを高め、少しでも変わる
ことができれば良いと思います。子どもに対する関わり方も工夫する努力をします。 (未就学児)

・今日はありがとうございました。まずは母親の私から幸せになって、子どもたちやだんなさん等まわ
りも幸せになってくれたらなと思いました。
自分や子どもをどれくらい信頼して共感して尊敬していますか？との先生からの間にドキッとしまし
た。自分をもっと信頼して大切にしていきたいです。 (未就学児)

・怒っても意味がないんだなと痛感しました。私は自分にも厳しいのですが、子どもや夫にも厳しいで
す。言い方は反省、もっと考えて話すように心がけたいです。ほめることをよくしますが、もっと言葉
が増えるといいなと思いました。 (未就学児)

・先生の研究に協力していたものの、「怒りの目的」について、忘れていたことに気がつきました。
家へ帰って、子どもに対する向き合い方が変わると思います。ありがとうございました。(未就学児)

・自分の感情のコントロール、はっきり言って苦手です。忙しかったり、疲れていたりすると、必要以
上の暴言や言わなくてもよいことまで言ってしまい、後で後悔します。「怒ることで目的は達成されな
い」納得でした。工夫に力を入れます！ (未就学児)

・何か少し変われそうな気になりました!! 早く家に帰ってやってみよう!と思いましたので、必ず実
行したいと思います。ありがとうございました。 (未就学児)

・昨日まさに怒りが爆発し、顔も体も頭も硬直していた私でしたが、講演に参加して、いい時間、変わ
れるきっかけをいただきました。脳は主語を認識しない!というのは知れてよかった!すごく自己肯定
感低いですが、人にささやきつつ、自分の脳にきかせてあげたいです。 (未就学児)

・2回目の講演参加です。私なりに気づきがありましたが、実践となると日々の自分の感情と上手に付
き合えず苦戦をし、悩んでしまったので参加でした。声に出して脳をだましながら家族を大切にしてい
こうと改めて決意できました。ありがとうございました。 (未就学児)

・親として悩むこと、夫婦の中で変えていきたいこと、いろんなことが毎日ある中で、自分も家族もハ
ッピーにこなやかに生きていく考え方を学びました。1つずつでも実践していきたいと思います。
(未就学児・子育て支援)

・「ピンチはチャンス!」とても良い言葉だと思いました。子どもが何かやらかしたら、この言葉を言っ
てひと呼吸つきたいと思います。 (未就学児・医療)

・ちょうど1週間前に このセンターの子育て支援センターで2才半の子どもがだだこねをしました。私は成長の過程と思い、なだめながらも何とかその場から離れようとしたのですが、見ていた高齢の方にひどく怒られました。「うるさい！」と。とても悲しい気持ちになりながら急いで帰宅しましたが、なかなか他の方の捉え方を変えることは難しいので、自分の子どもへの向き合い方は“待つてあげる”を改めて意識して続けようと思いました。(未就学児・医療)

・自分、子ども、夫のいいところを気付けるように日々気にしながら生活したいなと思いました。意外に自分は頑張っている、すごいなと思いました。(未就学児・医療)

・介護等をしている時は怒りとも無縁で、相手がほしい言葉もどのような言葉をかければ事態はうまくいくかもわかっていたのに、いざ自分の子となると怒りが抑えられず困り、アンガーマネジメントの本を読んだりしたが身にならなかった。左ハンドルでやらねばならない という言葉にはっとさせられた。ありがとうございました。(未就学児・医療)

・本日はありがとうございました。子育てで毎日イライラすることが多く、でも自分と向き合うこともイヤで辛くて避けていました。今日これからがんばれそうです。もっと自分をほめて、夫も子もほめて感謝したいと思います。(未就学児・医療)

・どうして毎日ガミガミ言っても子どもの行動が直らないんだろうと不思議に思っていました。納得できました。子どもの傷ついた脳は治らないのが心配です。先生の「あるある」で、共感がすごかった。分かりやすかった。少しでも実践できるよう、温度計を貼って忘れないようにしたい。自尊心が低いとキレやすいということには驚きました。(未就学児・小学生)

・大事な家族にもっと感謝を伝えられるようになれる。変われると思いました。(未就学児・小学生)

・大事な人、家族を傷つけない為に人は変わるんだと思いながら、怒りに上手に向き合っていけたらいいです。先生のお話、とてもわかりやすかったです。ありがとうございました。(未就学児・小学生)

・3回目の講演を聴かせていただいて、毎回気づくことが違います。すべては親の余裕があつての自分の気持ちの気づき⇒子どもへの対応 だと思うので、自分をまずケアしたいと思いました。(未就学児・小学生)

・今日から自分が変わろうと思うことができました。また、講演の機会があつたら知人にすすめたいと思います。ありがとうございました。(未就学児・小学生)

・言葉の力はすごいなと思いました。天使のささやきを増やして、怒りをコントロールできるように日々意識していこうと思います。今日お話聞けたことを自分のものにしていきたいです。(未就学児・小学生)

・期待したり、～べき を持たないでいようと思って生きています。がっかりすることが多いので。他人にふりまわされたりするのがイヤなので、人と関わることがあまり多くないのですが、自分と向き合っ、もう少し周りに目を向けてみたいと思いました。
考え方を変えれば人生がゆたかになるのかなと思いました。

(未就学児・小学生・医療)

・約半年前に先生のお話を聞いて、その時はしばらく怒らない生活がおくれました。でも、日が経つにつれて忘れてしまい、また毎日怒っていました。

新年を迎え、新たな気持ちになれたので、今年こそは笑顔で前向きな自分で過ごしていきます！

(未就学児・小学生)

・いつも子どもに怒ってばかりで、自分をどうにかしたいと思って参加させて頂きました。まずは言葉に発して・・・自分に自信をつけたいと思います。ありがとうございました。

(未就学児・小学生・医療)

・たくさん気づきがありました。workがおもしろかったです。構成もお話も素晴らしいです。

左ハンドル、河田さんみたいにがんばってみます。

(未就学児・小学生)

・4人の子育て中、仕事と育児が忙しく、イライラしていることも多いです。今日学んだ事もひとつでも実行できたらうれしいです。

(未就学児・小学生・医療)

・前回の講演でもお聞きしたことも、また改めて考えさせられ、気づきの多い時間となりました。戸部先生と同じ4人の子育て真っ最中の私ですが、これからもがんばります。怒りを工夫に変えて…！

(未就学児・小学生・中学生)

・最近すごくイライラして子どもにあたっ、子どもも少し態度が悪くなっ、悪循環だなと悩んでいました。今日聞いたお話の中で、子どもを信じてあげること、工夫してメガネを外してみることを知れて、とても深い内容で心温まりました。

マインドフルネスのとき、すごく肩の力が抜けて自分の気持ちが落ち着きました。おうちでもやってみます。本日はありがとうございました。

(未就学児・小学生)

・とても勉強になりました。横文字、覚えられるかな～。今後にもぜひすぐ生かしたいです。

(未就学児・小学生)

・年長と中3の息子がいますが、今日からさっそく実践してみたいと思います。ありがとうございました。工夫していきます!!

(未就学児・中以上)

・私も子どもの5%ばかりに目がいって怒ってしまっ、適切な95%を認めることしていなかつたなと思います。昔に比べて本当にたくさんできるようになっているし、ありがたいし、すごいことだと思っ、勉強とかに目ばかり向いてしまっ。。。。

この気持ちをできるだけ心にとめておきたいです。ありがとうございました。

(小学生)

・子どものため、しつけと称して怒ってばかりの自分です。怒っても何も変わらない、子どもには失敗していいんだよと伝える、という感覚が私には皆無でした……。失敗しないようにという親心から怒ってばかりの私でした。これから変わりたいと思います。(小学生・中以上)

・悩んでいる時に、とっても良いお話が聞けました。今日から実行したいと思います！(小学生・中以上)

・今すぐ試してみたい事が山のようにあります。少しずつですが、変えていきたいと思います。(小学生)

・今日はありがとうございました。とてもわかりやすく、勉強になりました。今日からさっそくやってみようと思います。(中以上)

・たくさんの気づきがありました。今後の生活に活かしていきたいです。(中以上)

・父の看病で母や妹とカリカリしてしまうことが度々あるので、そういう時は天使のささやきを声に出して言ってみようと思いました。(中以上)

・自分のせいではないのですね。自分にできることがこんなにあるなんて。(中以上)

・中3の息子が不登校です(中1～)

今日の講演会は、静岡新聞に載っていたのを見て知りました。先生のお話を聴かせていただいて、怒りのコントロールはもちろん、怒っても何もならないこと(今まで怒りっぱなしでした。自分が不安だったから?) 親の暴言が子どもの心身に悪影響を及ぼすことなど、とてもとても勉強になると同時に、今までの自分の言動を深く深く反省し、子どもにあやまりたくなりました。

将来の不安や心配は尽きませんが、今日の講演内容を見直しながら、自分の脳も休めながら……。息子を信じて一緒に歩んでいこうと思いました。本当にありがとうございました。(中以上)

・今日は参加してよかったと思いました。声に出すことの効果がこんなにあるとは思いませんでした。自分に対してけっこうマイナスな言葉をかけていたことに気づきました。子育て期間も終わりに近づいていますが、今日学んだことを家庭や職場で実践していきたいなと思いました。ありがとうございました。(中以上・子育て支援)

・タイムリーに昨日落ち込むことがあったので、悪魔のささやきはまさに自分の言葉。となりの見ず知らずの方から 天使のささやきを頂いて、心にささりまくりでした。とても勉強になるお話、仕事にも家庭にも活かしていきたいです。(中以上・子育て支援)

・「自分をほめる」自尊心を高めることが大切だということを改めて体感しました。知識としては知っていることも、ペアでやってみることがこんなにも効果があるんだなと思いました。家で、娘と夫にも話してみようと思います。(中以上・子育て支援)

・日頃、仕事や育児で興味を持ったり勉強していることをお話していただけて、より深めることができ、学びの多い時間になりました。ありがとうございました。(中以上・医療)

・悪魔のささやきは減らし、天使のささやきを増やしたいと思います。(中以上・医療)

・まだ子どもはいませんが、子どもが欲しいと思えました。
家庭だけでなく、仕事等でもたくさん活用させて頂きたいと思います。希望をもてる講演でした。ありがとうございました。(子育て支援)

・私は自分を変えたくてこの講演に来ました。
自分が変われるのか不安はありますが、先生は何歳でも変われる！とお話いただき、勇気ができました。やってみます！がんばります。子育て中の娘にも伝えてあげたいと思います。(子育て支援)

・今日の講演は初めてでしたが、戸部先生の解りやすいお話に感動しました。最初から最後まで聞きもらすことなく受講できました。お話を聞いて反省すべき内容ばかりでしたので、これからは少しずつでも実践できればと思いました。ありがとうございました。(子育て支援)

・毎日学校でなかなか勉強ができない子に、将来困るからという思いからイライラしながら教えています。ガミガミしても逆効果(泣) そうだよなあと思いながら聞かせてもらいました。明日からはその子をよく観察してみようと思います。
できないよ〜と思う気持ちが強いですが、やるなら今日から!! 少しずつやってみようと思います。(子育て支援)

・知らなかった観点から考える事を行動する事を学びました。(子育て支援・医療)

・自尊心の大切さを強く感じました。子どもも成人し、立場が逆になり、子どもからさとされたり、注意を受けることが多くなりました。子どもは親を傷つけないよう言葉をかけてくれて、ありがたいなあと思います。自分は親のようにならないようにと気付きがあったのかもしれない。(子育て支援・医療)

・普段何気なく投げかけている言葉、態度、改めることがいっぱいありました。家族のことで悩んでいましたが(今年で60才)がんばって、前向きに社会貢献したいと思います。(医療)

・人見知りですが、やさしい方とペアになってよかったです。怒りがないようにしたいです。(医療)

・障がい者の方への支援構築もヒントにさせていたければと思い、参加させて頂きました。(心理学が好きな為、勉強させて頂ければとも思います。)

① 特に、2人でペアーになり、ロールプレイ形式での講演内容はとても具体的手法でしたので、充実していました。

② 認知行動療法、ABC理論、精神医学、大野氏の資料はとても参考になりました。ありがとうございました。

話し方に心地良さと勇気、希望を与えて頂きました!!(医療)

・ペアワークをやりながら実践することで、より講義内容のことを深く理解できました。自分が体感することで今後他人に接する時こういう言葉、態度を意識したいと思うことができました。 (大学生)

・自分の心と向き合う気持ちになりました。ありがとうございます。 (その他)

・場違いであったかと思っただが、一般的に当てはまるのがこの講演の中で気づいた。後期高齢者にも聞く意味があった。多くの反省を感じた。アミダの方法は良い説明方法。 (その他)

・現在81才のみです(妻は9年前に他界) ちょっと場違いなセミナー!でシマッタ!! と一瞬…でも、育児時代の自身と妻の行動を思い出して、トテモ共感できました。今後老人ホーム慰問や小中学生への自然ガイドに活かしている情動だと実感しました。 (その他)

・マインドフルネス=気づき・・・スピリチュアルの分野でもともとしていました。子育て中の母親のみなさんのサポートに役立つし、あらゆる世代にも通じることなので、役立てたいです。 (孫ひとり・元民生委員)

・「子どもに親のせいにさせない。自分の責任でやらせることが大切。」最近読んだ本「こうじまち中学校校長の改革」(題名忘れました)にも同じことが書いてありました。「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる」という言葉を思い出しました。 (年金生活者)

・普段イラつきやすい原因がチャートによりわかりました。ありがとうございます。(発達障害があるので、切り替え、成長がゆっくりです)
天使のささやきを忘れないようにノートなど目につくところに書き出したいと思います。 (親と同居の独身者)

・普段から本当に自分の怒りの感情に振り回される事が多いので困っていました。少しずつ頑張ってみます。 (クレーム対応業務従事者)

・今日から始めます。自分をほめてみます。自慢してみます。5%に目を向けず95%に目を向けたいです。怒りは何も生まない! (主婦 成人した子ども2人)

・ロールプレイングで怒ったりイライラした言葉を言ったとき、言っている自分の心がすごく暗くなりました。マイナスの言葉は、まわりの人だけでなく言った本人をもキズつけるとわかりました。 (該当チェックなし)

以上