

事業名：熊取ゆうゆう大学 教養楽部 ひととゆたかにつながる講座
講演テーマ：子育て中の方に向けたアンガーマネジメント～自分を大切に～
講師：NP0法人心のサポート・ステーション 代表理事 宮本由起代氏
日時：令和6年10月30日（土）14：00～15：30
場所：すまいるズ 煉瓦館 コットンホール
参加者数：21名

【アンケート集計】 ※アンケート回収13枚

1. 講演内容はいかがでしたか？

- | | |
|-------------|---|
| ①とても納得できた | 7 |
| ②納得する部分もあった | 6 |
| ③納得できなかった | 0 |

2. 講演の中で印象に残った内容をご記入ください。

- ・ 我に返るセリフを決めておくこと
- ・ ～ねばならない を ～に越したことはない・ こうできたらよい に変える
- ・ 私を主語にする言い方
- ・ 自己点検タイム
- ・ 人は変えられない、自分は変えられる
- ・ 答えは自分の中にある
- ・ あきらめずにやる、最初は失敗する
- ・ 人の行動を変えさせるのではなく自分が何ができるのかを考えてみる
- ・ 同じことを聞いても傷つく人傷つかない人がある
- ・ やった事をやめる、やり方を変える

3. 実生活の中でアンガーマネジメントは役立ちそうですか？

- | | |
|---------|---|
| ①そう思う | 8 |
| ②少し思う | 5 |
| ③全く思わない | 0 |

そのように思った理由を教えてください。

- ①そう思うを選んだ方
- ・ 元の自分に戻る方法を決めておくのは大切だと思ったので。
 - ・ 自分の内に怒りをためがち、これを「なぜか?」と考える点検タイムは有効だと思った。
 - ・ 感情をコントロールできない時があるので、実行していきたいです。
 - ・ 「感情」と「要望」の自己表現を「私」を主語にして変えられそうと思ったから。
 - ・ 子どものように怒りをそのままぶつけてしまうので、ひと呼吸おく
 - ・ やりかたはわかったので、できるかどうかはやるかどうかと思ったので
 - ・ 家庭生活上で腹が立つことが多い
 - ・ 「頭にきてそのまま口に出すと何を言うかわからない」まさしくその通りで、ひと呼吸おいたら違う言葉を出せそうです。
- ②少し思うを選んだ方
- ・ ねばならないという考え方をしていないかを怒りの場面で考えてみたいと思いました。

4. 今後聞いてみたい講演会テーマや参加してみたい講座があれば、ご記入ください。

- ・ 自分がよりよくなるための自己分析（コーチングの実践講座）
- ・ 家の片づけ方法、断捨離の方法など知りたい
- ・ お金の事（NISA・iDeCoなど）

5. 今日の講演会に対するご意見・ご感想をお書きください。

- ・ 具体例に対して自分の答えを考えて発表する時間があると、より自分毎として考えられたかなと思いました。アンガーマネジメントの様々なヒントありがとうございました。
- ・ 内容自体は大体知っていることでしたが、講座という形で聞くことができ、宮本先生の経験からくる言葉ということで胸に届きました。できればもう少し時間があって、実際にワークができればよかったなと思いました。
- ・ 連続講座にしてフォローアップしてほしい。
- ・ 子（孫）育ての中での実例、言うことを聞いてもらう、その気にさせる声掛けの方法などをもっと聞きたかったです。
- ・ 夫婦喧嘩にならないための考え方の転換など
- ・ 独身の時がもう少し気楽に考えられていたのに、結婚、子どもが生まれて「～ねばならない」がとても多くなりしんどくなってきた。この講座のお話を少しずつ取り入れて自分がしんどくないように過ごしたい。