

国立大学図書館協会 東北地区協会主催 令和4年度職員研修
「ストレスマネジメント：結果につなげるマインドフルネス～思考と感情の整理術～」
アンケート①事業者アンケート

講師より総評 【講師】菅原 奈都美

自由参加にもかかわらず、これだけ多くの方にご参加いただけて大変感謝しております。チャットでの質問、リアクションボタンも活用いただけたので、カメラオフながらも双方向で研修を進めることができました。また、きれいなPOPでこの研修のご宣伝もしていただき、また講師紹介も詳細にご紹介して頂き、スムーズに研修に入っていくことができました。ありがとうございます。

研修中の質問から、お客様から怒りの対応に苦慮されている方もいらっしゃるのを感じました。今回の研修では、相手が怒りを出した場合の対応について詳しく行いませんでしたが、今後そのような場合の対応についての内容を検討いただけても良いかと存じます。

研修申込：94件（複数視聴を可としていたため、件数）

アンケート回答：35名（回答は一人ずつ）

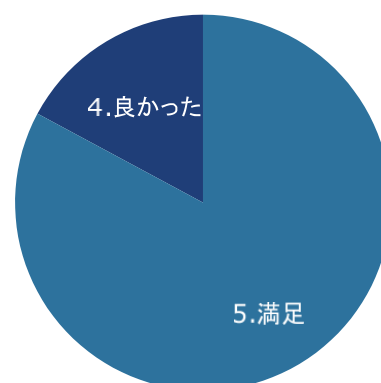
1. 担当講師はどの程度良かったですか？

回答は5段階評価（5：満足 4：良かった 3：普通 2：不満 1：とても不満）

講師評価

満足 29

良かった 6



■参加者の皆様のコメント

- ・終始穏やかで安心して受講できました。
- ・とても丁寧で良かったです
- ・とてもわかりやすく、丁寧でした。ありがとうございます。
- ・とても聞き取りやすく丁寧な説明でした。ただ、テキスト画面が表示されていて講師がみえないのでもどかしい部分がありました。
- ・カウンセラーさんの話を聞いて、自分も他の人に任せるのではなく、自分でも解決できるようになりたいと思いました。
- ・とても朗らかな先生で、話も聞きやすかったです。ありがとうございました。
- ・ゆっくりかつはっきりと話してくださり、とても聞き取りやすかった。重要なポイントを強調してくださり、要点を掴みやすかった。
- ・とても聞きやすいお声ではっきりと説明して下さり明快でした。また、全てを受け入れて下さる感じがとても安心感を覚えました。仕事で熱くなっていた頭をクールダウンできた気がいたします。
- ・とてもわかりやすい解説でした。本学は福祉心理学部がありますので、できれば先生がおすすめのストレスに関する図書を紹介して頂きたかったです。
- ・内容もさることながら、受講者への声掛けなども負荷を感じさせない語り口で楽しく聞くことができました。
- ・分かりやすいご説明と温かい声でナビゲーションしていただき、研修の時間中、とてもリラックス

して受講できました。

- ・わかりやすく、丁寧な言葉でとても聞きやすかったです。
- ・話のペースや声のトーンが丁度良く、聞き取りやすかったです。
- ・お話が聞きやすかったです。
- ・聞き取りやすい声ではっきりとお話ししてくださり、親しみがわきました。またお話を聞いてみたいです。
- ・とても聞きやすくお話してくださいました。ありがとうございました。
- ・丁寧で、声も心地よくて瞑想体験しやすかった。
- ・説明が分かりやすかったです。
- ・ゆっくり落ち着いてお話していただいたので、こちらもリラックスして受講することができました。途中、回線不良により中断していたことにも気づかない程集中していた部分もあり、とても良い時間を得ることができたと思います。ありがとうございました。
- ・聞き取りやすく、時間の許す限り視聴者の質問にも丁寧に答えられていたため、安心して聞くことができました。一方、時々眠くなることもあるので、短い休憩をもう少し入れていただけたら集中できたかもしれません。
- ・とても聞きやすく、わかりやすい話し方で研修していただき、ありがとうございました。
- ・瞑想時のガイドの声がずっと入ってくる優しいお声で安心できました。
- ・適切な速度で話していただき、お話が聞きやすかったです。
- ・ご自身の見解などを補足されており、内容を噛み砕いて伝えようとしてくださっていると感じました。ありがとうございました。他の受講者の方からは指摘がなかった為、自身の環境の問題なのかと思いましたが、講師の方の声が音量は十分でも音割れしたような響き方で聞き取りにくかったです。
- ・マインドフルネスの基礎から応用までと、実践に向けた手掛かりについて、仕事に関わることを中心に、ワークを交えて丁寧に解説してくださり、ありがとうございました。自分の考え方の癖に気付いたり、怒りの感情への対処に様々な方法があることを知ったりと、新たな発見がありました。

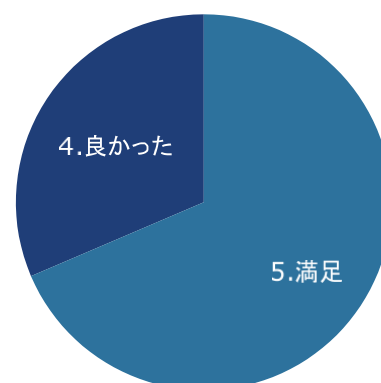
2. 研修内容はどの程度良かったですか？

回答は5段階評価（5：満足 4：良かった 3：普通 2：不満 1：とても不満）

研修内容評価

満足 24

良かった 11



■参加者の皆様のコメント

- ・職員と一緒に学びたいと思いました。
- ・初めて知ることが多く、大変参考になりました。
- ・日常生活でも活用できそうな内容でした。ありがとうございました。
- ・半分くらいは既存の知識でしたがワークができたのはよかった。テキストがダウンロードできない点はチェックがやりにくく不便でした。書き込み部分だけの配布も検討をお願いしたいです。
- ・今の自分と向き合うマインドフルネスの考え方を知ることができて良かったです。

- ・難しいお話でしたが、自分の状態、自分に向き合うことの大切さを知れてよかったです。
- ・マインドフルネスについて簡単に書かれた本は読んだことがありましたが、実際に研修という形で学ばせて頂き、とても参考になりました。研修の中で何名かの方が質問されていた内容は、私も気になりました。相手の怒りを受けている時、短時間ならマインドフルネスで自分の心を守れそうですが、あまりに長時間に及ぶ場合や執拗な場合はマインドフルネスに集中することが難しくなりそうです。その場合の対処方法などがあれば知りたいと思いました。
- ・そのままを受け入れるということに気を配りたいと思います
- ・後半で瞑想やボディスキャンを実際にやってみるとというのが良かった。やり方の解説のみだと、後で自分一人でやるのはややハードルが高いので。
- ・カウンター業務をしながらの聴講だったため、ゆっくり呼吸法などできなかったことがとても残念です。あらためてやってみたいと思います。
- ・途中テキストが出力できない等ワークしづらかったです。内容はとても良いのですが、ワンオペのため集中して行うワークは出来ませんでした。オンラインでの難しさを感じました。
- ・仕事でも日常でも気づかされることの連続でした。
- ・マインドフルネスという言葉聞いたことはあっても、実際に呼吸法や具体的なトレーニング体験することがなかったので、とても勉強になりました。
- ・とても為になり、後半は心地の良い時間を過ごすことができました。ありがとうございました。
- ・以前に別の研修でマインドフルネスについて学んだことがありましたが、忘れたことを思い出す研修でした。
- ・コロナ禍が収まらず他人の目やそれぞれの価値観が過剰に意識される世の中ですが、事象や自分を客観視することで見方が変わり、ストレスが軽減されることがわかり非常に有意義でした。
- ・どうやって自分の状態を客観的に捉えればよいのか、具体的にイメージすることができました。マインドフルネス等、これから試していきたいと思います。
- ・興味を持って話を伺わせていただき、自身に思考や感情、ストレスや怒りに対するスケールと対処法、マインドフルネスを日常に取り入れる方法など、いくつも参考にしたい点があり、勉強になりました。
- ・「マインドフルネス」について興味はあったが、具体的な方法についてはよく分からなかったので、たいへん勉強になりました。
- ・初めての知見もあり、新鮮だった。自分の感情の癖やタイプを客観的にみる機会にもなった。
- ・自分のことをよく見つめて行動するパターンを学びました。日常生活や業務でも活用できる内容でした。ありがとうございました。
- ・度々マインドフルネスという言葉を目にすることがありましたが、実際にはどのようなものなのかわからなかったので、とても良い機会を得られたと思います。ストレスマネジメントに活用するだけでなく、今後の物事の考え方にも変化が起こるような感じがしています。(今まで自分を客観的に見られていないな…という所が多々あり、それがストレスの一因になっていた部分もあったので)
- ・マインドフルネスの初歩的な部分を体験することができて、とても良い経験になりました。
- ・職場における怒りの対処法や心を乱さないようにする方法など、実践しやすい内容が多くて助かりました。特に相手に期待しすぎない、という点には納得しました。私も知らず知らずのうちに相手に期待しすぎて必要以上に悩んでしまうことがあったなと気づくことができました。
- ・マインドフルネスについて実践的な内容で、今日からでも意識してやってみようと思います。オン

ライン開催ということもあってか資料が手元にもらえないのが少し残念でした。

- ・講師の方もおっしゃってましたが、ペアワークがあればより実践的だったかもしれませんし、あるとよかったかもしれません。

- ・職場でこのような研修を受けたことが初めてです。呼吸法やボディースキャンを実践していた時に、言葉に出来ない不思議な感覚を感じました。日々業務に追い立てられて（自分がそう感じているだけかもしれませんが）心のゆとりが無かったようで、ほんの数分でもそれを取り戻せた気がする貴重な経験でした。

- ・「マインドフルネス」について正しい知識を持ち合わせていなかったため、アンガーマネジメントとの違いなどが気になり受講しました。研修を受けて、「マインドフルネス」という考え方について理解が深まりましたが、紹介のあったコーピングなどは普段から無意識的に行っていた対処法で、無意識的に自分は「マインドフルネス」を実践していたのだと自覚しました。一方で、感情優先型コーピングが多い人は問題解決型コーピングを増やし、問題解決型コーピングが多い人は感情優先型コーピングを増やすとよいというような話がありましたが、性格などによっては、逆にストレスに繋がったりしないのだろうかという疑問も覚えました。（勿論、ストレスにならない範囲での実践になると思いますが、意識して変えるというのは多少なりともストレスになると思われた為。）

- ・東北地区を中心に、全国の大学図書館の方とご一緒に受講でき、内容も、とても印象に残るものでした。過去に同じ職場でお仕事した方や、集合研修でご一緒だった方も参加されていました。本日は途中参加・退出可ということで、私自身は自席で受講していたため、電話対応などで、やむを得ず視聴を中断した部分もありました。資料の印刷・ダウンロード不可とのことで、私の勤務先では、勤務時間内に受講の研修については報告を作成し、附属図書館内全職員宛にメールで連絡し、担当係で報告を保存することとなっているため、見逃し聞き逃しに不安を感じておりましたが、途中でチャットにてオンライン資料の URL をご教示いただいたおかげで、内容に追いつくことができました。申込していたものの、本日急遽受講できなくなった同僚がおりまして、実際に受講した感想を、この後伝えたいと思っております。また、日常業務の場での瞑想は（同僚は気にしていないと思われるのに）何となく気が引けて、集中することが少々難しく感じました。もし今後同じような研修を受講する機会があれば、別室で受講できるよう、事前準備を行いたいです。

3. 当研修で学んだことを自分の仕事で活用できると思いますか？

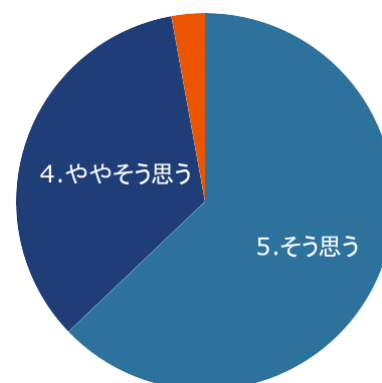
回答は 5 段階評価（5：そう思う 4：ややそう思う 3：どちらでもない 2：ややそう思わない 1：そう思わない）

仕事への活用

そう思う 22

ややそう思う 12

どちらでもない 1



■参加者の皆様のコメント

- ・チャットの質問の回答の、怒りを振りまく利用者への対応について
- ・マインドフルネスの考え方を学びました。日常生活で、マインドフルネスを意識したいと思いま

す。

- ・自分で自身の思い込みに気づけないということを意識していきたいと思いました
- ・アンガーマネジメント、自己理解など、日々自分と向きあうことが大切であると思いました。
- ・マインドフルネスを試してみるきっかけになりました。
- ・瞑想をこれからやってみようと思いました。
- ・自分の感情と向き合うこと。・小さなことでもいいので、自分の状態に気づくこと。
- ・イライラしたときに落ち着けるようにしたい
- ・つい別の事を考えてしまい集中できなくなることがあるのですが、アテンショントレーニングを行うことで集中力を鍛えることができそうです。
- ・どんな時も客観的に見れるようにする。腹式呼吸の練習をします
- ・怒りのピークは6秒で収まるということが非常に参考になった。相手に反撃してしまうより先に、まずは待つてみるということを意識しようと思う。
- ・途切れ途切れにお聞きすることになってしまいましたが、感情が高ぶったときの6秒、大切だな、と思います。早速今から実践したいと思います。
- ・学生に対してアンガーマネジメントは活用できるかもしれません。
- ・実際の業務にどれだけ反映できるか楽しみです。
- ・マインドフルネスは自分自身の感情のコントロールだけでなく、人と接する際にも有効であることを学びました。(マインドフルネスに相手に接する)
- ・まずは相手の意見を受け入れてから先に進みます。
- ・苦手な仕事に対して良い悪いではなく、苦手なんだなあとメタ認知することで少し気が楽になりそうだなと思いました。
- ・日頃から物事を肯定的にとらえたり偏見がないように心がけていますが、具体的な手法を学ぶことができたので、積極的に日常生活に落とし込んでいきたいと思いました。
- ・自分の状態を客観的に見てみる。グラデーションを意識して、許容範囲を広げてみる。
- ・今ここ、このことがまさにマインドフルネスだと実感できたこと。而今。
- ・自分を理解し受け入れることは、他人を理解し受け入れることの第一歩だと思いました。
- ・特に相手の理不尽な怒りに対しての対処方法
- ・これまでは、仕事でいっぱいになってしまい、若干パニックになってしまう瞬間もあったりしたので、そのような時に自分の思考をどのように持っていくのが良いのかなどを知ることができました。時には第3者目線で物事を把握して、今の自分の状況を知ることからスタートさせていきたいと思います。
- ・自分のアンコンシャスバイアスの傾向に気が付くことができました。また、今ここに意識を「戻す」という感覚が少しだけわかったように思います。第3者目線で日記を書くというのは考えたこともなく、一度試してみたいと思いました。
- ・怒りそうになったら一度時間を空けること・怒りの数値化・相手に期待しすぎず、失敗を想定して余裕をもつこと
- ・物事や人に対応するときに、メタ認知の視点で冷静に事態を捉えることを意識して仕事をしていきたいと思いました。日常生活にもマインドフルネスを取り入れてストレスに対処していけたらいいなと思います。
- ・イライラしたら、ちょっと瞑想してみることを試してみたいと思います。イライラしている時間が

もったいない（＝できれば前向きに生きたい）と思いますので。

・呼吸法、ボディースキャン、全ての感情を書き起こす（第3者の視点で日記を書く）ことで感情を整理する、相手があるがまま受け入れる姿勢で話を聴く…などは仕事に直接関わらなくても日々の生活で実践したいと思いました。

・考え方としては「マインドフルネス」を既に実践していたようなので、教わった瞑想を試してみようと思います。

・マインドフルネスの実践には、毎日必ずするものと組み合わせるのがよいとのアドバイスをいただき、早速仕事帰りに歩く時に試してみようと思いました。この研修で紹介いただいたことを心に留めて、自分の感情と向きあい、「今ここ」だけへ集中する時間を持つことを習慣づけ、仕事の上で出会う方々や、家族や身の回りの人たちと接する際にも役立て、新たな業務へ取り組む際にも活かしたいと考えております。