

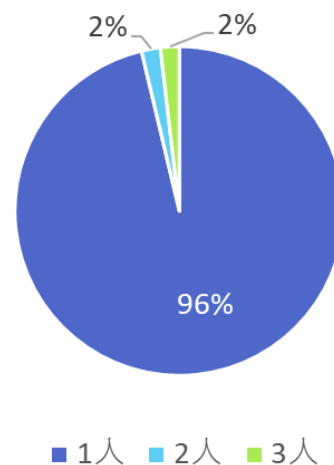
国立大学図書館協会 東北地区協会主催 令和4年度職員研修
「ストレスマネジメント：結果につなげるマインドフルネス～思考と感情の整理術～」
アンケート②スタッフアンケート

研修申込：94件（複数視聴を可としていたため、件数）

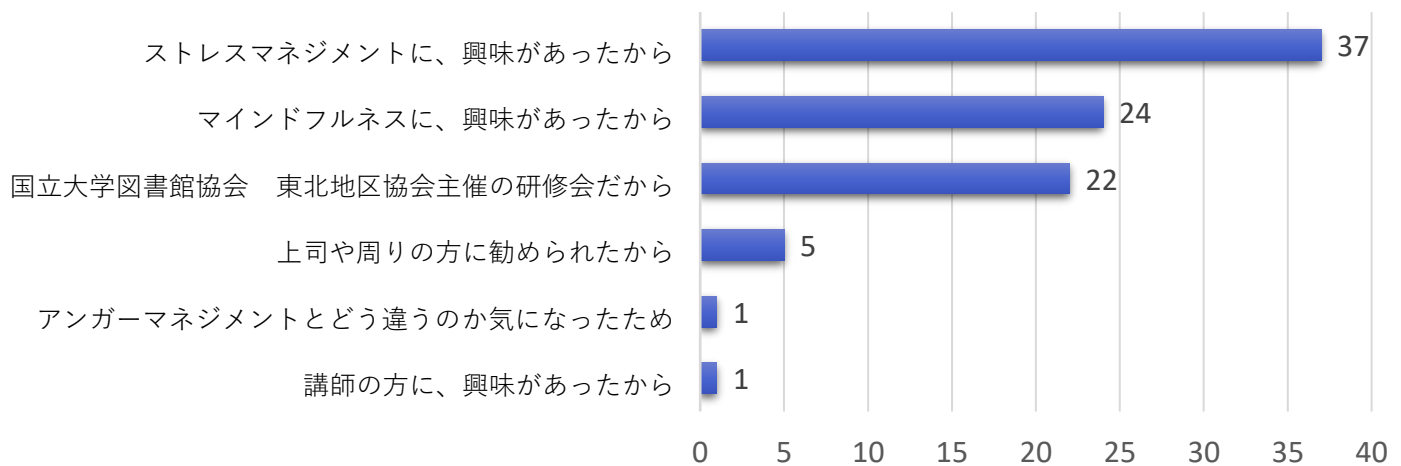
アンケート回答：54名（回答は一人ずつ）

1. 今回の研修について、Zoomへの1アクセスに対して、何人でご覧になったか教えてください。

1人：52名
2人：1名
3人：1名

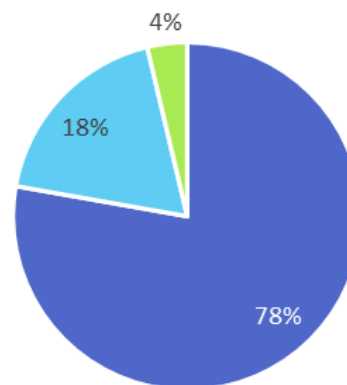


2. 今回の研修について、参加されたきっかけがございましたら、教えてください。〔複数回答可〕



3. 今回の研修内容について、満足度をお聞かせください。〔いずれか一つ回答〕

満足している（有意義だった） 42
どちらともいえない 10
期待を下回った、期待していた内容と異なっていた 2



- 満足している（有意義だった）
- どちらともいえない
- 期待を下回った、期待していた内容と異なっていた

4. 差支えなければ、上記3の回答を選んだ理由を教えてください。〔自由記述〕

- ・マインドフルネス講習は自分の大学の研修でも以前受けた。図書館業務従事者としてのマインドフルネスの取り入れる方向性などがわかってとても良かった。
- ・瞑想やボディースキャンの体験があったのが良かったと思います。
- ・時間が長く間延びした感があった。この内容であればもう少しテンポよく進められたのではないかな。
- ・すぐに実践できる考え方を学ぶことができたため。
- ・基本的に満足なのですが、2点理由があります。
できれば、資料がダウンロードもしくは印刷させてもらいたい。
最後の「相手に対してマインドフルネスに接する」をもっとじっくり聞きたかった。
- ・自分でストレスを感じてないという意識があったので、本当かなという気持ちだったから。
- ・マインドフルネスを体験できた。わかりやすい説明に共感
- ・第2部が事務室内では集中できませんでした（周りから寝ていると思われることへの懸念、同僚の会話や電話など）。そのような内容であれば、在宅推奨にするなり、会議室での別室開催の場を設けるなりしてほしかったです。
- ・初めて知る内容が多く、今後の生活に活かせると感じたため。
- ・実際にマインドフルネスのトレーニングができたこと
- ・ストレスをため込みそうになった時の対処法を知ることができた。ボディースキャンを寝る前に実践してみたい。
- ・マインドフルネスについて詳しく知りたいと思っていたので、とても有難い研修会でした。
- ・非常に勉強になりました。ありがとうございました。
- ・新たな知見と、日々に取り入れやすそう＆身近な方法を幾つか教えていただいたこと。講師の語りも丁寧でやわらかかったのも、研修内容の大切な要素が自分の中に入ってきやすかったように思う。
- ・個人的に、真新しい内容はなく、これだけの時間をかけて参加すべき内容ではなかった。
- ・そもそものストレスや怒りなどはどうして起こるのかを知るためのプログラム、そしてそれを解決するための手法が分かりやすく示されていたから。

- ・知っている部分もありましたが、学ぶというよりも”気づき”が大切だと感じられたので。
- ・マインドフルネスを理解し意識していたわけではないが、普段から無意識的に行っていた内容で、呼吸法などのアテンショントレーニング以外、目新しい情報ではなかった為。
- ・内容は良かったのですが、このテーマでオンラインは不完全燃焼な感じがどうしてもしてしまいます。とはいえ、オンラインでなければ参加できなかったのも悩ましいです。
- ・自分の行動と照らし合わせてはっとする場面があり広く役立てられそうな研修だったから。欲をいえば、もう少し図書館の業務に踏み込んだ内容・解説があったらもっと嬉しかったと思う。
- ・ストレスへの対処や感情のコントロールをうまくできるようになりたい、と思いつつも、自分から学ぶことを怠っていた中、今回の講義を通じて、ストレスや怒りとうまく付き合うためのスキルを知ることができたのがありがたかったです。マインドフルネスのワークを画面越しに参加者のみなさんと体験する時間も、同じ研修を受けているという一体感が感じられてよかったなと思います。
- ・Zoom 配信にほぼ参加できなかったため
- ・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、自分ではなかなか気づきにくい考え方の癖を認識したり、怒りの感情への対処にいろいろ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。この研修でご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て、仕事の上で出会う方々と接する際にもぜひ役立て、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。
- ・3時間は長いと思っていましたが、意外とあっという間に感じられました。内容は満足しています。
- ・半分は既に知っていたり実行していることでしたが、敢えてやり方を伝えてもらうことで、理由付けができたことでの自信になり、わからなかったことを補足して継続しようと思えたので。
- ・ストレスマネジメントに関する気づきを得ることができたため。また、講師のガイドで実際に瞑想を体験できたため。
- ・講師の方の親しみやすさとテキストの分かりやすさ、呼吸法等の実践という参加・体験型の面白さ。
- ・仕事に限らず日常生活の様々な場面で活用できる内容だと思ったため。
- ・瞑想中に Zoom が落ちたのが気になって瞑想に集中できなかった。
- ・新たな知見を得られた点では有意義であったが、図書館業務（特にサービス現場）での活用という観点では難しい内容も多かったため。
- ・分かりやすく説明していただき、どのように実践していけばよいか、具体的にイメージすることができたから。

5. 開催の時期はいかがでしたか。

適当 52

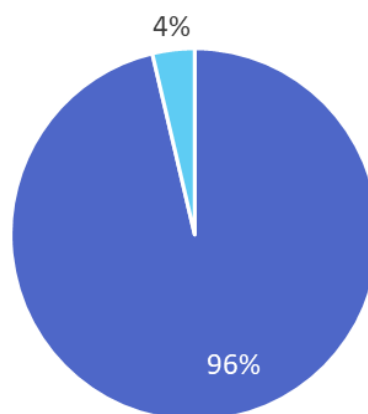
不適当 2

【参考意見】

不適当： 休み明け（特に年明け）は仕事が多いので...

不適当： 大学図書館は卒業論文の時期で繁忙期ですので
夏季休暇中の開催を希望します

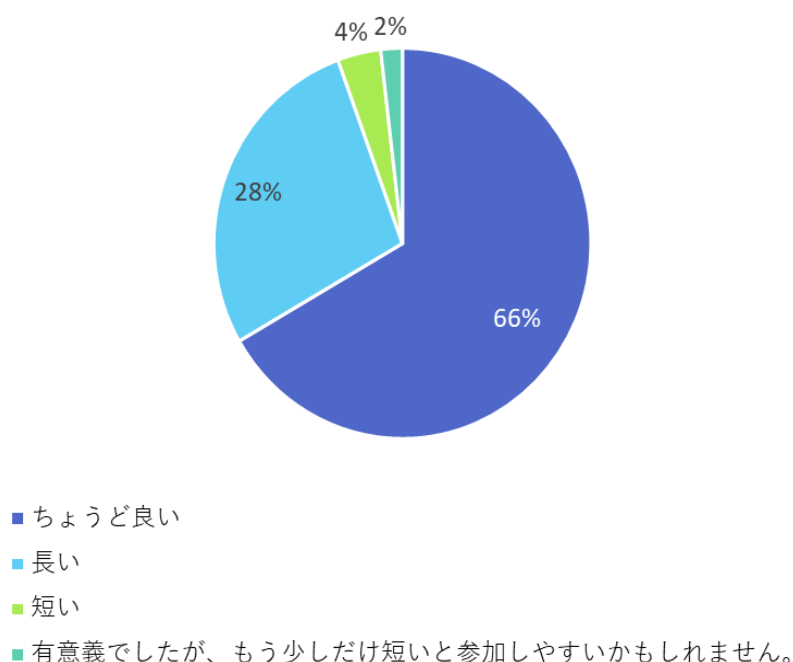
適当： 1月でもよいが、11月～12月でも良いと思う。



■ 適当 ■ 不適当

6. 研修の時間（長さ）はいかがでしたか。〔いずれか一つ回答〕

ちょうど良い 36
長い 15
短い 2
有意義でしたが、もう少しだけ短いと
参加しやすいかもしれません。 1



7. 今後学んでみたいテーマがありましたら、ご記入ください〔自由記述〕。

- ・和装本の取り扱いについて 害虫やカビ対策について 予算確保方法や節約方法について
- ・クレーム対応
- ・図書館で働く職員が取得するとためになる（意外な）資格について。
- ・新社員、新職員向けの研修
- ・児童生徒の探究活動に図書館がどう伴走していくか まんが文学と図書館の可能性 など
- ・クレーム対応
- ・海外の図書館とオンラインで繋がりながら、お互いの図書館の紹介をしたり、ディスカッションをするような企画があったら面白いと思う。
- ・具体的にはありませんが、今回のような図書館に関わらないテーマも良いと思います。
- ・講師の選定が難しいですが、海外の大学図書館事情について。コロナ前後での変化など聞いてみたいです。（在籍されている図書館員の方からお話を伺えるのが一番ですが、日本語での講義を希望する為、日本語が話せる留学生さんなどの方が実現見込みがありますでしょうか？）各小一時間程度で3ヵ国くらいのお話を伺えるのが、個人的な理想です。
- ・来年度の著作権改訂で教育関係の図書室にどのような影響があったか事例報告があったら聞いてみたいと思う。
- ・ポスターなどのデザインテクニックや、グラフィックレコーディングなどに興味があります。
- ・数年後にでもまた同様のテーマでお願いできればと思います。
- ・海外の大学図書館(先進的な取り組みをされているところ)で職員向けに実施されている研修の種類・内容について
- ・コーチング

8. 今回の研修へのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。〔自由記述〕

- ・ストレスも怒りも人それぞれなので、対処法もまた人それぞれ。自分に合ったやり方で、向き合っていると思います。ありがとうございました。
- ・講師の方の声がとても気やすかった。カウンター業務をしながら（すません。1人職場なので。）でも、分かりやすく聞けた。オンラインでの開催で、Zoomでは大変なことも多いと思いますが、進行もとても良かった。お忙しいところ有意義な研修ありがとうございました。
- ・東北地区ではない地区から参加させていただきました。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。
- ・ご企画をありがとうございました。図書館の研修このようなテーマは初めてで、大変興味深い内容でした。
- ・研修を受けながら自分にもたくさんイライラの元となる思い込みや偏見があることを意識しました。少しずつでも日頃の自分の態度や業務を見直して改善していこうと思います。
- ・大変ありがとうございました。オンラインでの受講しかも無料ということで、研修の機会をいただき感謝申し上げます。今後ともよろしくお願いいたします。
- ・マインドフルネスにずっと興味があったので、今回基本的な部分を体験することができて良かったです。今ここに注意を「戻す」という感覚が少しだけわかった気がしたので、今後も意識したいなと思いました。アンガーマネジメントについては以前も研修があったので、マインドフルネスそのもののお話や実践をもっとじっくりお聞きしたかったなとも思いました。
- ・講師が落ちた後、数名のパソコン画面が共有されていました。中にはメール画面が映っており、利用者の個人情報の漏洩だったのではないのでしょうか。落ちた時点でスタッフからすぐアナウンスし、画面共有強制解除（できなければ注意喚起）すべきだったと思います。
- ・「相談室へ行くほどではない」と感じていても、日々少しずつストレスを受けている人は多いと思うので、研修というかたちで専門家から対処法を学べたのは良かった。
- ・今回テキストの印刷不可とのことで、印刷してお話を書き込んで考え方を忘れそうになった時に何度も見返したいと思っていたため残念に思いました。急いでメモしている間にお話が進んでおり集中して聞けなかった部分もありました。次回の研修は印刷可にしていきたいです。
- ・図書館に関する研修も勿論参考になりますが、このようなメンタルコントロールについての研修もとても有難いです。企画頂きありがとうございました。
- ・コロナ禍が長く続いてストレスフルな世の中なので、とてもいいテーマだったと思います。企画いただきありがとうございます。
- ・研修資料の印刷・DLができないのは望ましくない。内容の振り返りができない。ましてや、書き出しのワークがあるのに印刷できないというのは、もってのほか。
- ・途中、講師の画面共有が落ちた後に、参加者と思われる方数名の画面が共有された。参加者のスキルの問題もあるだろうが、主催側で参加者の画面を共有させない設定などをとれなかったのだろうか？
- ・この研修を受けて、仕事においても、また人として生きていくためにもマインドフルネスを知っておくことで生きやすくなるのかなと思いました。ありがとうございました。
- ・印刷された講義資料があると振り返りや図書館スタッフとの共有ができると思います。また、時間の制約があると思いますが、ワークの時間がもう少しあれば良かったです。初めて、大学図書館協会主催の研修に参加しましたが、チャットが積極的に活用されていて、一方的に講義を聞くという形にならず新鮮でした。

- ・とても有意義な講義、体験でした。ありがとうございました。
 - ・今後もオンライン開催の場合は、トラブル時の連絡方法など事前に共有し、速やかに再開いただければと思います。
 - ・毎回、ぜひ参加したいテーマを選んでいらっしゃって感服しています。オンライン研修はとにかくご苦労も多いと思いますが、ぜひ続けていただきたいと思います。ありがとうございました。
 - ・申込が早めだったのでシフトの調整がつきやすかったです。公共図書館のスタッフだったので肩身が狭いかなと思っていましたが、内容的にもどこの業種にも当てはまる物だったので良かったと思います。ありがとうございました。
 - ・研修会の開催、お疲れさまでした。自分が研修委員のときは、研修会＝図書館に関することでない…と考えてしまっていたので、図書館にとらわれないテーマでの研修会が自分にはとても新鮮で好感を持ちました。途中、回線トラブルもありましたが、全体を通してスムーズに進行されているところも素敵だなと思いました。貴重な機会に参加させていただき、ありがとうございました。
 - ・所用で Zoom 配信にほぼ参加できず残念でした。なお、メールから資料 PDF にアクセスできたので読ませて頂きます。またの機会がありましたら、よろしくお願い致します。
 - ・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、過去に同じ職場でお仕事させていただいた方、集合研修で一緒した方も参加されていることが分かり、また、直接お会いしたことはなくても、これまでや今後の業務できっとつながりがある方々とも、同じ場で受講することができ、とても嬉しく思いました。内容も、とても印象に残るものでした。
- このような研修を企画・開催していただき、本当にありがとうございました。
- ・お疲れさまでした。
 - ・長い時間研修を受けさせて頂きありがとうございました。途中音声が続かなかったことで、慌てて私の方で再実行しようと色々操作してしまい変な画面を出してしまい申し訳ございませんでした。
 - ・テキストが手元にあると良かった。報告書の提出と参加できなかった職員にも伝えたいから。
 - ・「途中入室・離席・退室自由」というのが面白いと思いました。実際には最初から最後までしっかり受講させていただきました。ありがとうございました。
 - ・自身の価値観や行動について見直す良い時間となりました。印刷（ダウンロード）可能な資料があれば、書き込んだり後日振り返ったりできるので、より理解が深められるのではと思いました。
 - ・有意義な研修に参加させていただきありがとうございました。今後の生活や業務に役立てていきたいです。準備いただいた皆様、お世話になりました。ありがとうございました。
 - ・冒頭で音楽が流れなかった点、受講者側の設定に不備があるのか不安になったので、アナウンスだけでなく、チャットや画面表示で音楽が流れていないことをお示しいただけると良かったです。司会の音量についても、事前にある程度揃えていただけると助かります。
 - ・マインドフルネスの手法は、仕事だけでなく思春期の子供の育児にも生かせる！と思いました。大変参考になりました。ありがとうございました。
 - ・丁寧で分かりやすい説明、ありがとうございました。途中で業務が入ったため、途中退席となり、申し訳ございません。
- 職場で参加できなかった方にも伝えない内容でしたので、配付資料が印刷できるとよかったです。
- ・従来はグループワークがあるなど、参加のハードルが高かったのですが、今回は縛りが少なく参加しやすかったです。ありがとうございました。