

【第2回 健康セミナー（心理）参加者アンケートのまとめ】

- ◆テーマ：からだで感じる「ストレス解消法」ー自律訓練法を習得しようー
- ◆講師：社会福祉学部准教授&学生相談室カウンセラー 大石 由起子先生
- ◆開催日：平成23年7月13日(水) 14:30~16:00
- ◆場所：4館2階 社会福祉学部会議室
- ◆参加者：11名（文創ー3, 社福ー4, 看護ー3, 教職員ー1）
（1年生ー4, 4年生ー6）
- ◆アンケート結果（回答者10名）

1. セミナーは何を見て知りましたか（複数回答者あり）

- ①掲示板・ちらし ……………8
- ②大学ホームページ ……1
- ③友達に誘われて ……2
- ④その他 ……………0

2. セミナーの内容はいかがでしたか

- ①よかった ……………8
- ②まあまあ ……………2
- ③どちらでもない…………0
- ④よくなかった…………0

3. 参加の動機は（複数回答）

- ①テーマに関心があった ……………9
- ②掲示等を見て興味を持った ……5
- ③学内で開催されるから ……………1
- ④友達に誘われて ……………2
- ⑤その他 ……………0

4. セミナーの開催時間帯

- ①適当 ……………10
- ②参加しにくい ……0

5. セミナーの時間の長さは

- ①適当 ……………10
- ②長い ……………0
- ③短い ……………0

6. 今後取り上げてほしいテーマ

- ・いやし(2)
- ・アロマセラピー
- ・対人関係について
- ・ダイエット(2)
- ・精神的なことについて
- ・精神的なストレスの解消法、うつ、心理学、自己理解など

7. 意見・感想・気づきなど何でも自由記載（原文のまま）

- ①自律訓練を学ぶのは初めてでしたが、体の疲れもとれ、リラックスできました。今後も活用していきたいです。
- ②リラックス出来たので、夜、使いたいと思います。規則正しく生活したいと思います。
- ③訓練をしてみて、本当に身体が重くなったのが不思議でした。ベッドの上で、実践してみようと思います。
- ④イメージをするのが難しかったけど、リラックスができたのでよかったです。
- ⑤学校で開催されたので気軽に参加できたし、全学部生と交流(意見)もできたので良かったです。こういうセミナーに参加したいです。
- ⑥リラックスできました。ストレス社会って怖い。知らない間にストレスを感じているのだと気づいた。
- ⑦現在の人のストレスに対する考え方も聞け、大変勉強になりました。リラックス法、実施したいです。
- ⑧今回のことを活かしたいです。
- ⑨ビデオを見るのが眠かった。先生が口頭で言ってくれたほうがよかったかもしれないです。
- ⑩ストレス発散ができました。