

【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：「自律訓練法で、快眠・リラックス♪」
- ◆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24年7月11日(水) 16:10～17:40
- ◆場所：4館2階 社会福祉学部会議室
- ◆参加者：10名（国際－1, 社福－2, 教職員－5, その他－2）
（3年生－3）
- ◆アンケート結果（回答者 8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 ……6
- ②大学ホームページ ……0
- ③友達に誘われて ……1
- ④その他 ……1

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 ……0
- 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 ……8
- ②掲示等を見て興味を持った ……2
- ③学内で開催されるから ……1
- ④友達に誘われて ……0
- ⑤その他 ……0

4. セミナーの開催時間帯

- ①適当 ……8
- ②参加しにくい ……0

5. セミナーの時間の長さは

- ①適当 ……7
- ②長い ……0
- ③短い ……1

6. 今後取り上げてほしいテーマ

- ・寝る方法は分かったので、朝の起き方もセットでやってほしい
- ・食生活に関して
- ・ダイエット
- ・健康など
- ・自己コントロールの方法

7. 意見・感想・気づきなど何でも自由記載（原文のまま）

- ①みんなで話す時間をもっと取りたいです。
- ②自分の知らなかった知識が知れて勉強になりました。来て良かったです。
- ③ストレスをため込まない重要性がよくわかり、心がけたいと思います。
- ④あつと言う間に時間が経っていました。説明、DVD、シェアリング等メリハリがあつて良かったです。今後のために、一緒に参加した人と練習してみたいと思います。
- ⑤自律訓練法はずいぶん前に教えてもらったことがあるが、ほとんど忘れていた。リラックスを実感することが出来たので、自分のもつ方法の一つとして取り入れたい。
- ⑥なごやかな雰囲気だったので、すごく気軽に参加できました。色々とお話が聞けて良かったです。
- ⑦初めてだが、よく勉強させていただきました。