

# WHOLE LIFE お客様アンケート

この度は、WHOLE LIFEの講座にご参加いただき、誠にありがとうございます。今後のサービス改善のため、ぜひ、お客様の率直なご意見をお聞かせください。

【ご記入にあたって】 匿名でご回答いただけます。ご回答いただいた内容は、サービスの改善目的以外には一切使用いたしません。

## 1. 講座の満足度を教えてください。

「5: とても満足」から「1: 不満」の5段階評価で、最も近い数字を1つお選びください。

項目	5	4	3	2	1
講座全体の満足度	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. 講座を受けようと思った理由、決め手についてお聞かせください。

(例: 友人の紹介、ウェブサイトを見て、悩みに合っていたから など)

数年前にも小山さんの講座を受けたことがあり、その時にも自分と他者の認知は違うこと、私達はコミュニケーションを取っているつもりでも方向を間違っているが故にすれ違ってしまうことが多いということを学びました。小山さんと出会って、自分の認知の歪みに気づき、少しずつ人生が楽になっていたり、自分を好きになっていくことができました。

この方が熱意と決意を持って作り上げた講座をぜひ受けたいと思い、受講を決めました。

### 3. 受講する前は、どのようなことで悩んでいましたか？

(例：子育ての方向性、自分自身のキャリア、家族との関係 など)

特に大きな悩みがあった訳ではないのですが、40代前半の経験やそこから培われた自分の性格(だと思っていたこの時は)に、何となくの生きづらさを感じたり、落ち込んだりすることがありました。家族のことは大好きだし、大事だと思っているのにもどかしく感じたり、苛立ったりすることもあり罪悪感を感じることも多かったです。

また、仕事(教育関係)の苦しい時期があり、逃げ出したいくなってしまうことがある一方、やりきりたいという思いもあり苦しみながらも続けていました。

受講の決め手にもなりますが、状況を変えるためにはまず"自分の受け取り方や他者への関わり方、認知トレーニング"を学ぶことで少しでも改善するのではと思い受講しました。

#### 4. 講座を受ける前と後で、考え方や行動にどのような変化がありましたか？

具体的なエピソードを交えて教えていただくと幸いです。

まず、同じ状況が起きた時、講座内容がフラッシュバックするようになりました。それだけでひとつ冷静になることができて、今までの自分ではしなかったような落ち着いた対応、講座の内容を思い出しながらの関わりをすることができました。

例えば、仕事中的子どもとの関わりの際、約束したことを順調に守ってくれていることにより追加の課題を出してしまうといったような“ポジティブパニッシュメント”に即気付き、止めました。それにより、子も約束を守れたし、守ってもらえたという満足感を感じることで信頼関係も強くなり、衝動的な行動も減ってきたように思います。全て解決したわけではありませんが、クラスの子たちの心の安定が増し関係性が好転したように感じますし、私自身も仕事で逃げ出したくなるような辛い気持ちになることが減りました。

また、自分自身の過去の辛かったことや、本当はどこにその悲しみの根源があったのかを掘り下げることで、数十年越しに当時の自分の想いを理解し慰めてあげられた気がします。自己理解を深められたことは、とても大きな財産になりました。



5. 「独学とはここが違う！」と感じた、この講座のおすすめポイントを教えてください。

(例: 講師からのフィードバック、仲間との対話、体系的な知識 など)

他の講座は聞き、はなしになることが多い中で、WHOLE LIFEの講座は聞き、学びながらもアウトプットをし、学んだ知識やスキルを授業内でブラッシュアップしていくという、脳をフル活用しながら進んでいきます。そして少人数制で同じクラスの方、講師の小山さんと様々な場面のケーススタディをしたり、各々の考えを話すことで意見の交換ができます。また丁寧なフィードバックで自分の考え方を確認したり擦り合わせてたりできることも大きな利点だと思います。

教育関係の講座や研修は多く受けてきましたが、「受容」「寄り添い」を当たり前にするに学ぶ割に、なぜ子ども(他者)がその行動をするのか、どのように振り返ってその行動が変わるように関わっていくのか、具体的な方法を学ぶことはあまりなかったように思います。

この講座では、行動の基にはどんな認知があり、どのような目的でそれらが発動しているのか、どんな関わり方、ステップの踏み方をすると効果的なのかと、具体的に学ぶことが出来る為、単なる知識でなくスキルとして身に付けることができると思います。

6. もし同じように悩んでいる方がいたら、どのようなメッセージを伝えますか？

何となく苦しいな、生きづらいな、と感じつつも自分の性格だからと諦めている人がいるならばぜひ認知の歪みや自分の自動思考、トリガーやコアビリーフについて知ってほしい。世界や周りの見方が変わることによって、自分や周りに優しくなれて、自分のことを少しずつ好きになることができます。私がそうでした。小山さんに出会えて、彼女の見て学んできた軌跡を通し自分を変えることができた私はラッキーです。

1人で学んで身に付けるのは難しいけれど、誰かと一緒に近道ができます。学びたい、変わりたい、でもどうしたら良いか分からないという方はぜひ一緒に学びましょう！

7. お声の掲載許可について

今回いただいたご感想を、当社のウェブサイトや資料に匿名で掲載させていただいてもよろしいでしょうか？（お名前などの個人情報は一切公開いたしません）

☒ はい ☐ いいえ ☐ 内容を確認してから判断したい

ご協力いただき、誠にありがとうございました。