

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)

2,3年前にInstagramであきさんと出会い、そこからずっと発信を拝見していました。不登校支援での実績がすごくて、どうしたらそんなことができるんだろう!?!とか、子どもを性犯罪から守るための発信など、今のわたしにとって、とても興味深いものでした。

あきさん自身の、昔は喧嘩をよくしていたけど、コミュニケーションの取り方を変えることで、夫婦関係がとても良くなったというエピソードを知ったことが(我が家でもできたらいいな!)決め手になりました。

娘さん達の習い事への意欲もすごくて、真似できたらいいのにな!と思いました。

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)

夫に対して、厳しい目で見ることが多く、よくイラついていました。
話し合った後は、明るい空気になるけれど、日にちが少し
経ち、少し(わたしにとって)嫌なことがあると、またイラついて
陰湿な空気が流れる、というのを繰り返していました。

子どもに対しても厳しく当たることが多かったので、このままでは
きっと子どものやる気は引き出せないだろうな、と心配でした。

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。

講座を受ける前は、夫が寝坊をしてきたことに、朝一からイライラして過ごしていました。わたしより長い時間寝ているのに寝坊した上に、しんどそうな顔で起きてくるなんて、産後のわたしのことなんて全然考えてくれていない、自分勝手だ、という風に思っていて、腹を立てていました。

講座で学んだことで、自分の思考の癖を知り、こういう時にこういう考えが浮かぶが、事実と解釈が混ざっているのでも一旦落ち着こう”と思えるようになりました。

わたし自身が学びはじめた事を夫に共有したいと思い、話す機会を設けたのですが、そのおかげでわたしの中での勝手な解釈（夫はわたしのことを大切に思っていない）が事実ではないと知ることができました。

その後、わたしは寝坊されたことにイラつくことはなくなり、夫も寝坊してしまつた時には、「ごめん」と伝えてくれる様になり、さらにその「ごめん」という言葉を素直に受け取れる様になりました。

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)

テキストの内容以外の私生活での出来事の相談や疑問にも丁寧に
答えて頂けたので、テキストや講座で学んだことが私生活で活かせ
ました。

また、複数人での講座だったことで、自分とは違う考え方、感覚を
持った仲間の話を聞いたことは、貴重なことだと考えます。

講座では、証明されている事柄に、あきさんの臨床経験がプラス
されているので、独学では到達できないところまで学べるのがめち
ゃくちゃラッキーだと思います。

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？

夫と仲が悪いわけじゃないけど、何だかよく揉める... イラつく...
もうちょっと協力してくれたらなあ... 何で自分のことばかりなんだろう...
そんな風に思っていたけれど、講座を受けて学びはじめたことで
自分の中にあるイラツキの原因、勝手に決めつけていた相手の
ことがわかってきて、ストレスが減りました。
知らずに、学ばずにこれからの人生を過ごすより、知って学んで
人生を過ごせるなんて、ハッピーだなあ、と感じています♡

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。