

令和4年度

ステップ1 若年者開発研修

令和4年11月10日（木）～11月11日（金）

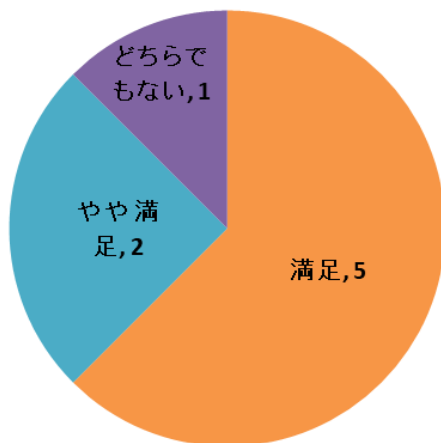
参加者：8名

受講生のアンケート集計、振り返り

アンケート内容

1. 講座の理解度について
2. 講座の満足度について
3. 講師について
4. 会場について
5. 時間配分について
6. 今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？
7. 参加したい研修やセミナー等
8. その他（気付いた点、要望、意見 等）
9. 振り返り

1.講座への理解度(人)



<満足>

- 2日間の研修で理解出来た事がほとんどだった。後は職場で実際に覚えたい。
- 理解できた。

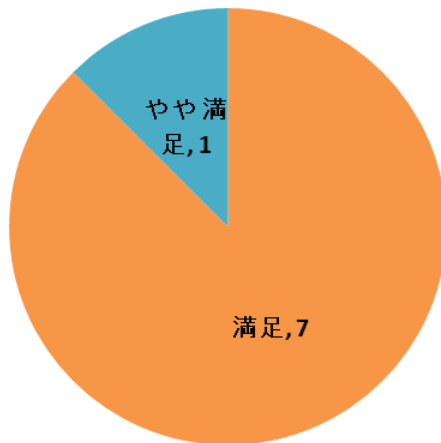
<やや満足>

- 社風によっては、納得、理解に差が生じるのかな。
- 「仕事を進める上での3つの能力」の部分の理解が少し足りないので、自分が納得できるように考えたい。

<どちらでもない>

- 言葉の意味などは理解できましたが、それを実践できるかは分からないからです。

2.講座への満足度(人)



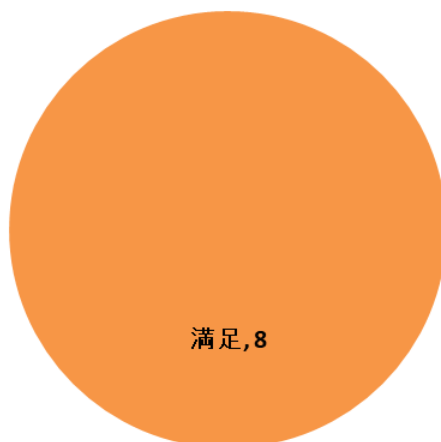
<満足>

- 今まで自己理解がほとんど出来ていなく、これからの仕事を前向けにできると思う。
- 自分の考えを話すことで整理に繋がった。ふだん話せないことも話せた。
- 共感する事が多く良かった。

<やや満足>

- 次のステップアップにどうすればいいか等、自分が悩んでいることが理解できた。

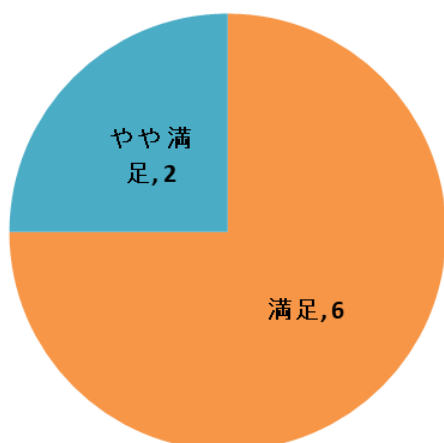
3.講師について(人)



<満足>

- 「例えば…」と一例を挙げてくれていたのので、大変理解しやすかったです。
- 一人一人の事を良く見ていると思った。来月も楽しみです。
- リラックスして受講できたと思う。
- 腰痛の配慮をしてくださったし、とても楽しく学ぶことができました。
- とても分かりやすかったです。

4.会場について(人)



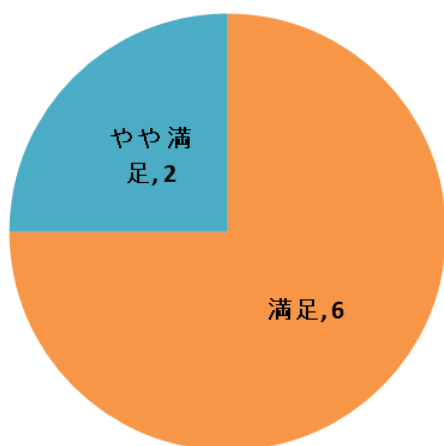
<満足>

- 特に不満は無いです。景色が良かった。
- 温度なども問題ありませんでした。

<やや満足>

- 山田からのため、遠いと感じたが設備等も充実している。
- 会場内がキレイで良かったです。喫煙所が少し遠かったです。

5.時間配分について(人)



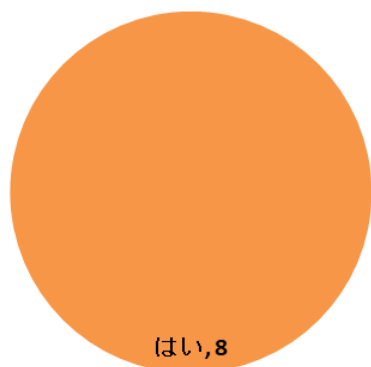
<満足>

- 時間の経過が早く、密度の濃い研修でした。
- 予定を組んでの配分ではないが、集中を続けることができた。
- 考える時間が多くあったので、自分に向き合えたと思う。
- 休憩時間もしっかり取ってもらい良かった。

<やや満足>

- もう少し長くても良い。
- 内容によって時間が変わってしまうけど、しっかり休憩時間もとれました。

6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



<はい>

- 他の人にも研修できる場が増えると良いと思う。
- 同じような立場の方に勧めたい。
- 仕事へのモチベーションにもつながると思うのでおすすめです。

7. 参加したい研修やセミナー等がありましたらお聞かせください。

- 中途採用者向け「年下の上司、年上に部下」のようなものがあれば。

8. その他、お気づきの点、ご要望やご意見がありましたら、ぜひお聞かせください。

- あと2回の受講も楽しみにしています。

9. 振り返り

今研修を受け、あなたにとってどのような理解（気がついたこと）があったのか、課題を含め、ご自分に生かせそうな点、実践できそうな点、取り組みそうな点など、振り返りをお書きください。

1. 私は概念化能力が低いと感じた。それと同時に会社全体として人間理解能力が低いのでは…と感じた。入社当時よりもモチベーションが低くなり、私は、現在「何の為に仕事をしているのだろう…」「この会社で働く理由、意義は？」と自問自答を繰り返している日々を送っています。働く事が誰かの役に立っていると信じています。この2日間の研修では、まずは今の自分を改めて確認、認識する事が出来ました。ここから、今一度、モチベーションを向上すべく、2日間の研究内容を思い出し、次回参加する時には、今日とは違うモチベーションで取り組みたいと思う。傾聴力、発信力、課題発見力、創造力、概念化能力が私の弱みです。←全てに納得します。（他社の方とのグループセッションで気付く事ができた）
2. 2日間を終え、実践的な内容が多く良い刺激を受けました。聴く力は自信がありましたが、グループワークの際、伝える力が弱いと痛感しました。今後は、伝える相手に対して「どのようにすれば伝わるのか？」を考えて場所を増やしていきたいです。グループワークは今まであまり経験してきませんでしたが、色々な業種の人達の話しをもらうことで、違った視点、共感できたこと、新たな情報など有益な情報が多かったです。もしリーダーで管理させる立場になれば、グループワークをして「自分なら or あなたならどうする？」など考える場をもうけていきたいです。企業がもとめている人物像が「自分で考えて、主体的に積極的に行動できる」を満たす為、自分には何が必要になっているかを考えていかなければならないと再認識しました。部下の愚痴をこぼした際、共感せずアドバイスをしてしまった時があったので、これからは相手の不満を受けとめどうすればいいか一緒に考えていきたいと思います。残り2ヶ月の研修ですが、5、10、20年後自分はどうしたのかを明確にして、目標を定めていきたいと思います。次月の研修、楽しみにしています。
3. 仕事をしている中で悩んでいる事、困っている事は誰しもある事で、それを共有する事で気づける事や、考えさせられる事がありました。自分がどんな時に燃えるのか、燃えないのか、どんな性格なのかを共有し、感想を聞いて知る事が出来たので、良い事や悪い事を理解し業務に取り組んでいきたいと思いました。また、他会社の頑張っている姿や苦しんでいる姿を聞いて共感出来る事や感心出来る事が聞けて、自分が仕事をしている中でどんな考えを持って仕事に

取り組んでいるのかを深く考えずに仕事をしてきたので、考えるきっかけになりました。自分を大事にする為に、人間誰しもストレスは溜まるのでオンとオフをしっかりと分ける事を大事にしていきたいです。または、相手からの相談を聞く際は、相手に積弊事が出来、なおかつ話を聞く事で相手のストレスを軽減させる事が出来、リーダーになる為のステップアップとして大事な事だと感じました。理念について考えてみて、会社の為だけではなく、社員を大事にする考え方や地域に貢献する為の考え方を持って経営しているのを感じ、時間はかかってしましますが、少しでも会社に貢献出来る様に頑張りたいと思いました。

4. 今回2日間の研修を受け、自分のモチベーションの上げ方が分かった。今の職場の環境は自分のモチベーションを高く、維持することが出来るので3つのキーワードを忘れず大切に行きたい。今の自分の能力には、まず専門能力が足りない所以日々の業務で学んで身につけて行きたい。そして、人間理解能力も足りないことが分かったので、次回の研修はもちろん職場でも身に付けて行きたい。自分はストレスを発散する物や人が少なく、苦手なので自分が壊れないよう考えて行きたい。またストレスを発散させるサポートも出来るようにして行きたい。自社の経営理念について上手く説明、受け答えが出来なかった。自社の理念をしっかりと理解し、日々の業務を行いたい。
5. 今回2日間研修を受け自分自身の感じている事、考えている事などを言葉として発信することで、自己理解を深めることができた。理由としては、1日目の研修で受けたやる気になるキーワードなどです。自分自身でやりとげることが改めて振り返った際、達成感が大きかったのだと確認でき、キーワードとして自立が私自身燃えることができるのだとわかった。感じた事としては、他の方と意見を交換していく中で、業務に対しての取り組む姿勢や考え方を別視点でとらえることができた。考えた事としては、他の方の意見、自分自身の気づいたことをまとめて、ざっくりではあるが、私がどのように仕事に取り込めばいいか考える事ができた。具体的なこととしては、業務に対する改善を考え、後々同じ業務で効率UPしてできるだけ楽に仕事をしていくなどです。なので、今回自己理解を深めた仕事に対する姿勢を知ることができた。
6. 同じような立場の方々とグループワークで話す機会が多くあり、会社内ではふだん悩み考えながら働いていることを知った。グループに同じ会社だけどあまり交流が無い、という方々がいて、グループワークをする中で打ちとけていき、最終的に、「共に会社を良くしていこう」と話しており、熱い展開に涙が出そうになった。おだやかそうに見えて熱い志を持っており、私はあまり会社の同僚と話す機会が無いが、もっと話してみると自分が抱えている印象と違う方もいるのだろうか、知りたいなと興味がわいた。自分の考えを話し、感想をいただく機会があったが、他人の話す私の印象などを聞き、私は自分が思っているよりもずっと人のためになることで喜びを得られているのかもと知ることができ、素直に受け入れることができてうれしかったし、今の会社で周りの方々に影響を受けている部分もあるなと感じた。自分自身のことも会社の経営理念のことも、改めて自分の言葉で話す、書き出すことで「自分はこう考えていたのだ」と知るきっかけになった。もっと理解につなげていきたいと思う。
7. 今回が初めて研修を受け、1番最初に思った事は、自分達で考えて自分の事を理解する場所という所にビックリしました。こういった研修では、知識などを教わりその知識をいかに自分の物にするかだと思っていたので驚きました。テーマ①の仕事で困っている事、悩んでいる事に

ついて行ったのですが、前から考えていたことしかでてこなかったのですが、紙に書き出すことで今まであまり明確ではないことが明確になったので、今後これを解決する為のプランを考えていきたいです。そして他社の方々も似たような悩みを抱えている人もいと分かり少し楽になりました。仕事を進める上での3つの能力では自分では専門能力が高くて他があまり得意ではないと感じていますが上司や先輩などに聞いて他の人から見た自分はどうかかと思いました。それとスキルの完成は、分かってできるだけではなく、応用も必要な事だと分かりました。社会人の基礎力の12コを見た時に自分は○が1つで他が△や×ばかりだったので、これも他の人に聞いて周りからどう思われているか気になりました。今回の研修ありがとうございました。次回もよろしくお願いします。

8. 仕事を長く続けていく為には、オンとオフが大事な事、ストレスを感じた時にはき出せる場所がある事が自分にはあったので、今回気付けたことを大切にしたいと思った。気付けた相手には感謝を伝えたいです。会社の理念を深く考えた事がなかったので、自分の会社の理念を作った上司にもっと詳しく聞いてみたいと思った。あまり職種の違う方々とお話する機会や話を聞く機会がないので、他社の理念や思いを聞き、いい刺激になりました。

令和4年度

ステップ2 若年者開発研修

令和4年12月8日（木）～12月9日（金）

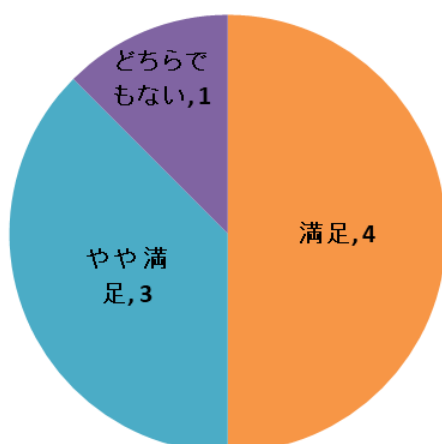
参加者：8名

受講生のアンケート集計、振り返り

アンケート内容

1. 講座の理解度について
2. 講座の満足度について
3. 講師について
4. 会場について
5. 時間配分について
6. 今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？
7. 参加したい研修やセミナー等
8. その他（気付いた点、要望、意見 等）
9. 振り返り

1.講座への理解度(人)



<満足>

- 実際に実験などして、感じることもあったので良かった。

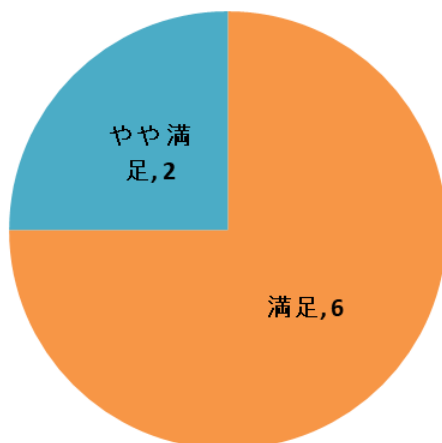
<やや満足>

- DESC 法、ソーシャルスタイルについて講義内で完全に理解できていないところがあるので、これから整理していきます。
- 講座の内容を理解しやすかった。
- 理解することが出来たけど、実際に出来るか分からない。

<どちらでもない>

- 自分の中で考えがまとまらない部分があったので、時間をかけて考えたい。

2.講座への満足度(人)



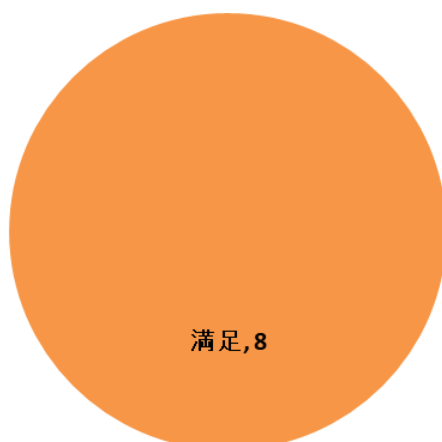
<満足>

- 自分の事を知ることができた。
- 自己理解につながった部分があり、スッキリした。

<やや満足>

- 会話が苦手だったけど2日間の話しは興味が出ました。

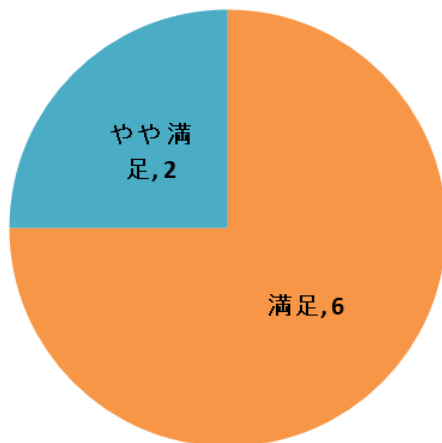
3.講師について(人)



<満足>

- 例など理解しやすく学ぶ事ができた。
- 丁寧に向き合っていた。
- 分かりやすく、例も出してくれたので。

4.会場について(人)



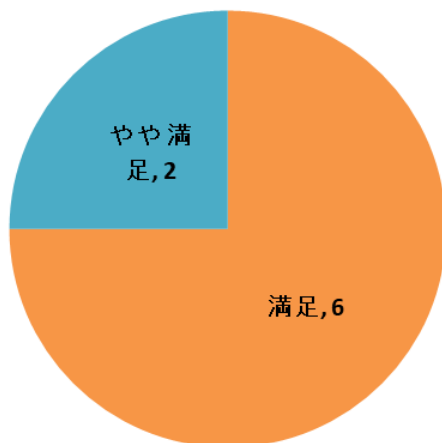
<満足>

- 温度も適温でよかった。
- ちょうどいい温度でした。

<やや満足>

- 遠いが道中会社の人と話す機会になっている。

5.時間配分について(人)



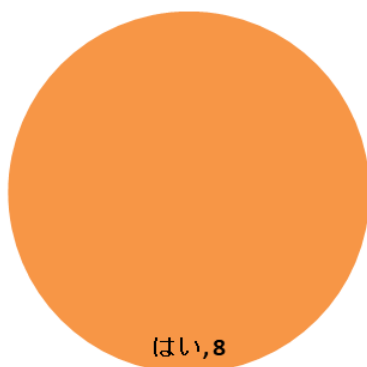
<満足>

- 集中してできた。
- 良いと思う。

<やや満足>

- もう少し長くても良い。
- 少し休憩時間がほしいと思いました。

6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



<はい>

- ソーシャルスタイルを色々な人で知りたいと思った。

7. 参加したい研修やセミナー等がありましたらお聞かせください。

- もう少し詳しくソーシャルスタイルをやってみたい。

8. その他、お気づきの点、ご要望やご意見がありましたら、ぜひお聞かせください。

- 質問。「アサーティブ」の理念の中に「粘り強く意見を出し合い～」とありますが、どうすれば互いに粘り強くいられるでしょうか？互いにアサーティブとはかぎらないので、心が折れたり、諦めたり、投げやりになってしまうパターンが前職の時にあったので、多少怖さがあります。

9. 振り返り

今研修を受け、あなたにとってどのような理解（気がついたこと）があったのか、課題を含め、ご自分に生かせそうな点、実践できそうな点、取り組みそうな点など、振り返りをお書きください。

1. この2日間で1つスッキリ出来た事があります。それは「自分自身の持ち味」に気付けた点です。今までは「その時」「その人」など状況に合わせよう…その方が平和であろうと思い行動していた事があります。ソーシャルスタイルや、傾聴・アサーションを通しての相互理解や、ものの見方、考え方など「今まで何となく」捉えていた人との違いがより明確に理解出来たので「これが自分」という、持ち味をポジティブに、社内での課題解決に活用出来たら…そうすれば「私」を今までとは違う角度から、再認識してくれると思いますし、そう願いたいです。私も、他者に対する理解も、改める事が出来そうです。想いや考えをちゃんと話せるよう、頑張ります。
2. 今回、コミュニケーションについて深く学び、聴く力、話す力、ソーシャルスタイルを教わりました。聴く側の態度によって会話のレベル、話しやすさが下がるのを実践式で痛感しました。相手側の話を理解し、共感する為、態度を改めたいと思います。聴く力を高め、相手の考えを読み取れる様、実践を繰り返していきたい。話す力は、事実を先に述べ、気持ち・要求と DESC 法について学びました。出だして何を話せば良いか困る場面が過去何回かあったので、早速試してみたいです。聴く力、話す力、両方いずれか欠けてしまうと仕事が回らなくなる為、スキルを磨かなければならないと感じました。ソーシャルスタイルは、人それぞれ思考が違う為、その人に合うアプローチが必要ということが分かりました。自分とは違うスタイルと組み合わせることで、違った視点、アイデアが生まれることが分かったので、忘れないようにしていきたい。自分がどこのスタイルなのかまだ不明なので、模索しながら経験を積んでいきたいです。自分の強みのスタイルを見つけ、他スタイルも磨き、幅広い人材になり、貢献していきたいです。2日間ありがとうございました。
3. 自分のコミュニケーション力について感じた事は、自分から話をかける事が多いが、接点の無い方とはあまり会話を積極的にしないので、改善していこうと思いました。非言語的コミュニ

ケーション（態度）では、姿勢や視線、距離など意識して聞いてこなかったのが、意識して取り組んでいきたいと思いました。相手が伝えた事をちゃんと理解出来る様に最低限の質問、相手の持ち味を考えながら、聴いていきたいです。ものの見方、考え方、非合理的思い込みについて感じた事は、自分は、危険で恐怖を起こさせるようなものと向かうと不安になり、何も出来なくなる考え方があるので、問題を予測して対策を立ててその先の事も考えていけるように頑張りたいと思いました。でもそれが自分の信念、モットーでもあり、自分らしさ、持ち味でもあるので今の自分は捨てず、新しい自分をトッピングできるように心がけていきたいです。ソーシャルスタイルというものを始めて知り、また自分のソーシャルスタイルも確認する事が出来たので、自分のスタイルを大事にしつつ、お互いのソーシャルスタイルを尊重出来るように心がけていきたいです。また、すべてのスタイルをこなしていけるよう日々意識して取り組んでいきたいです。

4. 今回の研修を受け、聞き方を知る事ができた。これから話を聞く時は、研修で知った事を活かし、相手が話しやすい態度できいて行きたい。自分は基本、ノンアサーティブで自分の気持ちをしっかり表現していなかった。自分のことも大切に、アサーティブな表現をできるよう、事実、感情、計画の要素を入れ、DESCで相手の事も考えながら話していきたい。自分のものの見方が知る事ができ、must まではいかないが相手にもそうだろうという考え方で接している部分があった。自分のものさしで相手を計らないようにしていく。自分のソーシャルスタイルを知ると共に、自分の今の精神状態も知ることができた。会社に戻って、自分の上司や同僚のスタイルに合わせた接し方を学んでいきたい。ホームポジションだけでなく、他のスタイルでの対応の仕方をいずれ学んでいきたい。
5. 今回2回目の若年者開発研修を受講し、気が付いた点としては、話の3要素などを相手に説明する際、使えていたという点です。ただ意識的に使えていなかったのと感情についてはあまり話に組み込めていなかったことがわかりました。なので、今後の課題としては、自分自身の感情をさらに表に出すよう努力していきたいです。次に実践できそうな点としては、アサーティブについてです。自己主張はほとんどしていなかったのが、まず相手の意見よりも自己主張を強めに出すことを実践していこうと思いました。2日間に行ったソーシャルスタイルについても友好型だと自分で思っていたけど他の方からしたら表出に見えたなど自己分析することができた。今回の若年者研修では主に自己理解を深めることができました。
6. 前職の時よりも気軽にコミュニケーションが取れていない、自然体でいれない感覚がなんとなくあったが（今の職場の居心地が悪いということは無い）ソーシャルスタイルの関係かもしれない、と気付くことができ少しスッキリした。また「自分らしさ」が最近よく分からなくなっていたが、未来のホームポジションだと思われる表出型と業務で必要性を感じる分析型を行ったり来たりしているところに原因がありそうだった。分析型の方が多い（と私は感じている）中でも働き辛く感じないのは、周囲に親切にされ気をつけていただいている所が大きいので、その点にあぐらをかかないよう自分も相手によりそったコミュニケーションができるように心がけていきたいし、一番の課題だと思う。
7. 1日目にやった共有することの難しさで、自分だったら誤解やズレがあるとは思っていなかったし、自分と違うことを言っていると「それ違うくない？」と言っていたことがあるので、今後

は同じ意見であっても、どういう気持ちなのか、違った意見でどうしてそう思ったのかを聴いていきたいと思いました。受信力はある方だと思ってはいたのですが、後輩がなにか言うことがあってその時の自分は、腕を組んで目線も合わさず、あいづちや、頷きもしないで、話を聞いていたから、最後の方、声が小さくなっていたことが理解できたので、クセになってはいえると思うけど、気をつけて聴いていきたいと思いました。2日目で行った対人関係における3つのパターンで自分が多くしているのはアグレッシブが多い気がするので相手の意見も理解していきたいです。ものの見方・考え方では、他者を傷つけることは避けるべきとは分かっているけど、非難してしまう自分がいることにビックリしました。伝えることが苦手なので、DESCのステップをふんで自己表現をしっかりしていきたいと思いました。ソーシャルスタイルで、初めは主導型だと思ってはいたけど、資料を見て、自分は分析型の方がしっくりくることが多いということが分かりました。

8. 上司や後輩に伝える時は DESC を使い伝えられるよう、練習、訓練することで少しずつでも出来るように、普段から心がけ仕事で活かしていきたいと思った。人の話を聞く時に自分は表情をあまり出していなかったかなと思うので、うなずき、表情を出し相手の思いを深く聞けるようになりたい。ソーシャルスタイルは「友好型」でしたが、ほとんど当てはまる点があり、自分がどういう人と合わないのか、逆に真逆の人とは、仕事の相性がいいと分かり、1人1人ソーシャルスタイルは違うし、今後仕事をしていく上で、そういった方も尊重し仕事をしていければと思いました。グループワークをして自分では「友好型」と思っているけど、話しをしていて違く見えていたと感想をくれた方もいて、色々な意見をもらえて面白かったです。

令和4年度

ステップ3 若年者開発研修

令和5年1月12日（木）～1月13日（金）

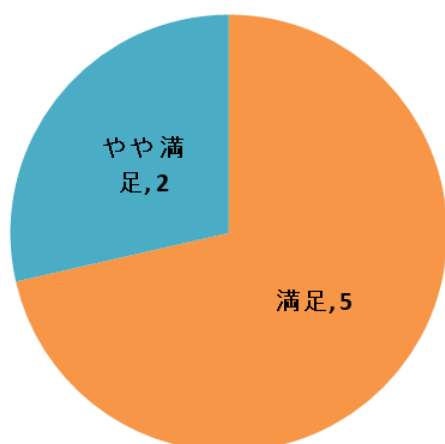
参加者：7名

受講生のアンケート集計、振り返り

アンケート内容

1. 講座の理解度について
2. 講座の満足度について
3. 講師について
4. 会場について
5. 時間配分について
6. 今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？
7. 参加したい研修やセミナー等
8. その他（気付いた点、要望、意見 等）
9. 振り返り

1.講座への理解度(人)



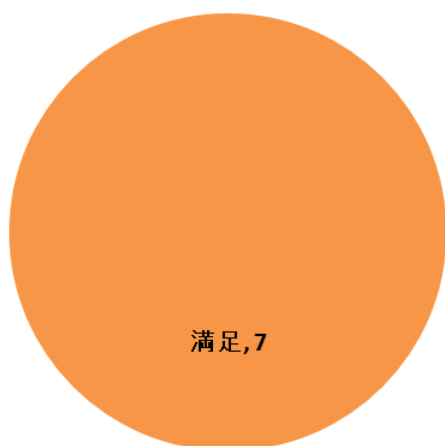
<満足>

- 理解を深められた。
- 理解することが出来たので実践もしっかりしていきたい。

<やや満足>

- ジョハリの窓について、相手の窓が開かれているのかどうかは自分でどう判断すれば良いのかについて、質問しそびれました。

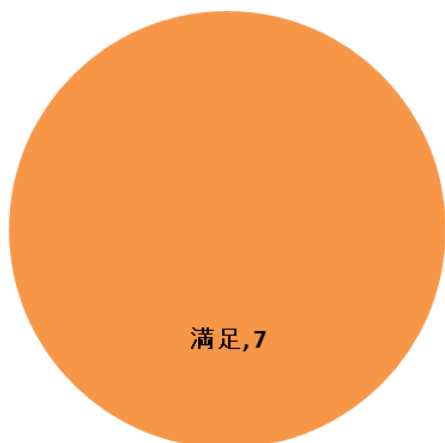
2.講座への満足度(人)



<満足>

- 職場でいかしたい。
- とても面白かったし、今回の研修でもっと自分のことを知りたいと思いました。

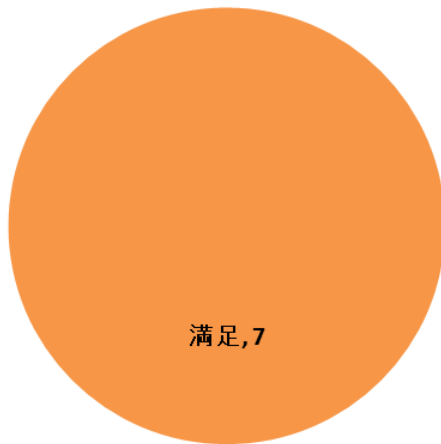
3.講師について(人)



<満足>

- 理解しやすかった。
- 見当違いの質問をしてしまいましたが丁寧に回答いただきありがとうございました。
- とてもわかりやすく面白かったです。

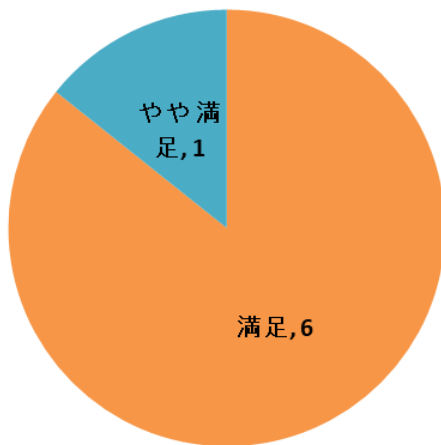
4.会場について(人)



<満足>

- 適温でした。
- ちょうどいい温度でした。

5.時間配分について(人)



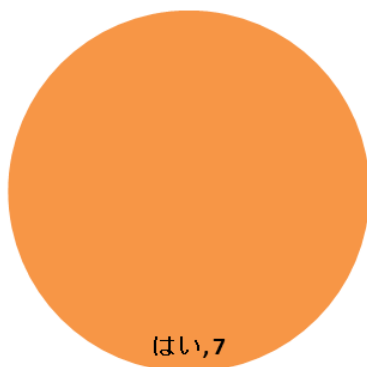
<満足>

- 集中し続けることができた。
- ちょうどいい時間でした。

<やや満足>

- 回数を増やしてほしい。

6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



<はい>

- これからもよろしくお願いします。
- 会社の全員に受けてほしい。
- 会社全体でやってみてほしいと思った。

7. 参加したい研修やセミナー等がありましたらお聞かせください。

- 自己理解をもっと深めるセミナーなど。

8. その他、お気づきの点、ご要望やご意見がありましたら、ぜひお聞かせください。

- 特になし。

9. 振り返り

今研修を受け、あなたにとってどのような理解（気がついたこと）があったのか、課題を含め、ご自分に生かせそうな点、実践できそうな点、取り組みそうな点など、振り返りをお書きください。

1. 今回、研修を通してまず、自分の事を理解できていなかったと思いました。そもそも自分の事を理解する時間が今まで無かったと思い、研修で自己理解すると共に、他人を理解する気持ちが出来ました。今回の研修でキャリアアンカーを知り、自分が大切にしたいものが分かったので職場で共有し、自分が仕事をしやすく上司も指示が出しやすい状態にしてゆきたいと思います。将来の夢など普段は考えるタイミングもなく、機会があっても周りが職場の知っている中だとやりにくく今回の研修のように前向きな考えが出来なかったと思います。
2. 今回は若年者開発研修を受けさせて頂きありがとうございました。研修を通して、自分の自己理解ができていなかったのが自分を見つめ直すいい機会になりました。自分は得にコミュニケーションで思う事があり、生きていく中でコミュニケーションは大事な事なので、話す側や聞く側の態度・姿勢等を改めて具体的に考える事でさらにコミュニケーションを向上させていけると思うので、意識して取り組んでいきたいと思いました。また、仕事に対してもそうですが、その他の目標や夢に向かって行動・言動に移して頑張っていきたいです。軽くですが人生設計が出来たのでよかったです。また他者との交流を通じて共感・共通する所があり、また自分の持ち味を確認する事が出来たので、その中で伸ばす所、改善した方がいい所を磨いていき、さらに成長出来る様に頑張りたいと思いました。
3. 3回の講習を受け、自分とは真逆の考えや思いの方もいれば共感する所や尊敬する部分もあり、とてもいい刺激になりました。今まで働いていて自分の将来の事を深く考えたことや、上司から今後どうなりたいかと問われた時に考えつかなかったけど、言葉にしてみて、文字にすることにより、自分の将来像が分かり、自分でもびっくりしました。グループワークをしてエールやアドバイスをもらい勇気づけられたと思います。10年後の自分の夢に少しでも近づけられるよう、自分なりに何か行動を起こして行こうという気持ちになりました。ありがとうございました。
4. この3日間を通じて3つほど心に残っています。1つは「他者と共有する」ことです。良い仕事をする上で相手の考えや思いを理解していないといけなと感じました。グループワークで

学んだ、自分から歩み寄る事を忘れず職場で生かしていきたいです。2つ目は「目標を立てる」です。自分の人生は他者が決めるのではなく自分自身の為、短期、長期と目標をかかげて行動する、自分らしい生き方が大切だと感じました。自分の軸を大切にしつつ、方向性に間違いは無いかなど色々考えながら取り組みたいです。3つ目は「行動する」です。自分から行動することで何かしら変化はあると思っているので、積極性を発揮していきたいです。失敗してもフィードバックすることで、自分のスキル向上につながるので挑戦していきます、自分の強みと弱みについて良く知れたので、今後周りの人に情報開示して、自分の思いを伝えていきたいです。将来についてかなり悩んでいたのも、今回の講義で色々考えさせられました。学んだことを行動に移していきます。3ヶ月間ありがとうございました。

5. 仕事、プライベート両方で自分のこれからのについては漠然とした不安があったが、自分と向き合うことのしんどさもあり、掘下げることを先送りしているところがあった。今研修で自分について考え書き出し、グループワークで普段会社では話さないような事を伝え、フィードバックや励ましをもらうことで、より前向きに考えることができるようになり、他者から見た自分を受けとめようと思うこともできた。これから環境やライフステージが変わる中で、今よりも悩み迷うこともあるかもしれないが、自分で考えて行動してその結果を受けとめていくための手掛かりが手に入ったと感じる。問題に直面する怖さがやわらいだ。今回自分で気づいたり、グループワークでアドバイスをもらったり、やってみたいと思ったことをもっと具体的に落としこんで計画して業務の中で実践していきたいと思う。
6. これまでの研修を受けて、自分がなんでリスクを取りたいと思っていたかとか、挑戦することが好きなどの、自己理解が少しは出来たと思いました。そして、5回同じ研修を受けた人に言って思った通りの人だと言われたのが少しびっくりしましたが、とても嬉しかったです。自分の持ち味の話しをして上司に言う時に自分が一番伝えたいことが言えたと思っていたけど同じグループの人から提案してもらったことに、それは厳しいと思って一番出来ることよりも何が出来なくて、苦手なのかを伝えたほうが良いということが分かりました。自分は今どんな期待をされているかを考えてみて、今まではなんとなくこうかなと思っていたことを字にすることでどんな期待をされていると自分が思っているかが分かって少し気が楽になりました。今後、どうになりたいかはなんとなく考えていましたが、字にしてみ今の自分には何が足りないから何をした方がいいなどしっかり考えることが出来たので、今後もこれはやっていきたいと思いました。このような機会をくださりありがとうございました。
7. 内に抱えていた悩みや、社内では言えなかった想いを発表したら心がスッキリした。それと同時に今の自分を再認識できました。聞く、話す事の影響力はとても大切で、その事が相互理解につながり、コミュニケーションを円滑にする事も改めて実感できました。足りない点も自分の持ち味も、気づけたので今後活かしていきます。社内での「自分の存在価値」を今は見失っていますが、今回の研修で「自分」を見つめ、新たにモチベーション向上させる事が出来ました。時間が経っても、この研修のふりかえりシートなど見返してみます。