

令和2年度 人材育成・能力開発事業 若年者開発研修

第1回

－自分の持ち味を考えてみよう－

－能力ってなんだろう－

令和2年7月9日（木）～7月10日（金）

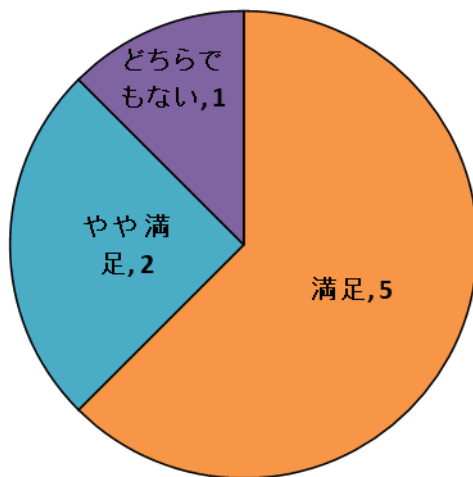
参加者：8名

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)



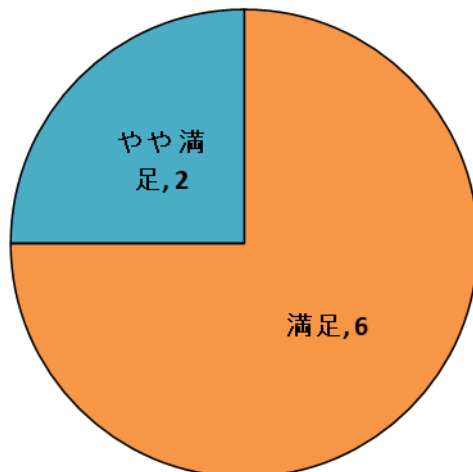
<満足>

- 難しい事があったけど、説明がわかりやすかった。
- 大変分かりやすい内容だった。
- 自分の長所、短所を再認識できた。
- 社会人として必要なものを再認識できました。

<どちらでもない>

- 図とかがあって分かりやすかったけど、知らない言葉もたくさんありました。

2.講座への満足度(人)



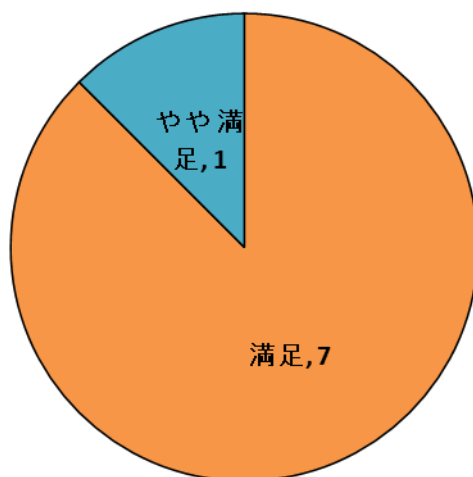
<満足>

- 大変だったけど、楽しかった。
- 座学ばかりだと思っていたが、「考える・書く・発信する・聞く」と楽しく進められる内容だった。
- グループワークを含めて、充実した講習だった。
- 入社して以来の研修で新鮮な気持ちでした。

<やや満足>

- 初めてこのような研修に参加して始めは緊張したけど楽しかったです。

3.講師について(人)



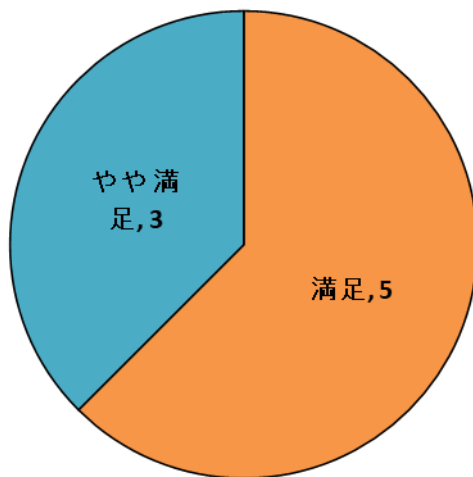
<満足>

- 臨機応変に対応してくれていたの、苦にならず講座を受けられた。
- 話すスピードとかもちょうど良くて分かりやすかったです。
- 教育がとても丁寧で分かりやすかった。
- とても聞きやすく分かりやすくて良かったです。

<やや満足>

- 研修の中でやったスタイルの違いから、正反対のことがわかった。でもそのタイプの人との接し方を学んでいきたいと思った。

4.会場について(人)



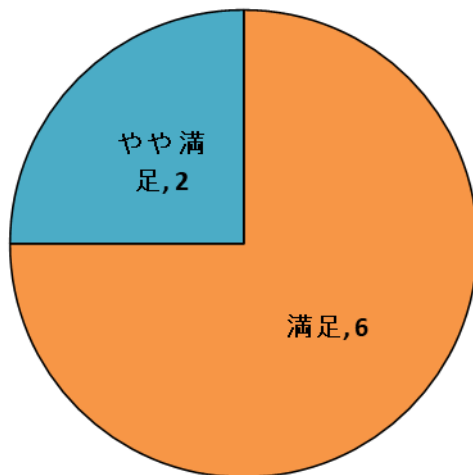
<満足>

- 市内なので特にありません。
- 職員の方々から手広い対応をしてもらった。

<やや満足>

- 場所も分かりやすくいいと思いました。
- 個人的に暑かったです。

5.時間配分について(人)



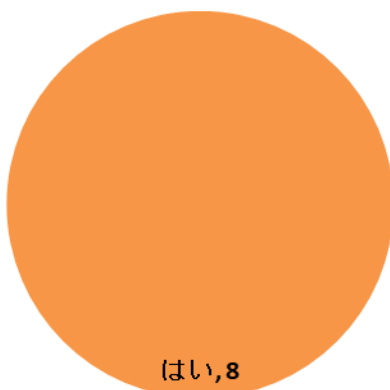
<満足>

- 休憩が多く、ちょうど良かった。
- (コロナのこともありますが) 度々休憩を挟んでくれたことで、苦にならず眠くならずいられた。
- 講習時間から休憩までの配分がちょうど良かった。
- とても丁度いいです。

<やや満足>

- 休憩とかこまめにあって、良かったです。

6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



<はい>

- 自分を知るきっかけになった。
- グループワークがあって皆の意見を知れるのでいいと思います。
- もうダメだと思っている会社員の方々にまだ改善できるということを知ってもらうために(年齢問わず)参加してほしい。
- 入社2年目~5年目の若手が多いのでぜひ参加してほしい。
- 仕事をする上で、他者との関りは必須。自分を知り、他者を理解するきっかけになったから。

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。

- 介護関係の研修に興味があります。

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。

記入無し

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. 今回の研修では、自分について改めて考えることができたかなと思います。前から自分の意見を言うのは苦手で、うまく説明できないことがほとんどです。今回も、自分の意見、考えを言うことが多く、あまりかわっていないということがわかりました。メンバーに慣れてくれば言えるようになるので、自分の社交性の低さが原因だと思いました。しかし、人によって考え方や感じ方が違うのは当たり前で、短所がある分、長所もあるんだと気付きました。自分の悪い所ばかり見ずに、逆に考えて良い面を見つけて伸ばしていけるようにしていきたいと思いました。また、人それぞれ違うので苦手なタイプもでてくるけど、そんな人とはどう接していけばいいのか考えて接していけるようになりたいと思いました。仕事の時だけでなく、普段生活していく中でいろんな人がいるので、様々な事を考えながら学んでいきたいとおもいました。
2. 今まで「何で」をじっくり考えてみる機会がなかったため、改めて自分としっかり向き合えた時間だった。今の仕事に対してあまりやる気を感じられていなかったため、グループワークにて「自分のモチベーションは何なのか」を見いだせたので、これから仕事をしていく上では“燃えるきっかけ”を創っていきながらやっていこうと思った。また、2日目にやったソーシャルスタイルにて自分がなぜその人（苦手な人）のことが嫌なのか理由が分かったことがすっきりした。その上で、今後仕事で付き合いしていく上でどう歩み寄れば良いのか分かったため、少しストレスを軽減させることができそうだった。そして、自分が何型の人間なのかも知れたことはこれから生活していく上で大きな強みになると思う。他業種、いろいろなタイプの人とこのように言葉を交わすことが今までなかったため、とても新鮮だった。自分にはない発想だったり、気付かされることが多くあったため、研修前より“自分”というものに自信がもてた。今回の研修で得たものを早速実践していこうと思う。
3. 今回初めて若年者開発研修を受講してみて、色々と学んだ事はあったが、その中でも特に印象に残った内容がモチベーションについての講習で、モチベーションの中に2つの種類があった事にとっても興味をもった。外発的要因（報酬、作業条件、人間関係）は仕事そのものではなく、仕事の外にあるもので、内発的要因（達成、承認、責任、仕事そのもの）は、仕事そのものの中であって、今の自分は外発的要因は満足できているが、内発的要因はまだ満足できていない部分があるので、これからの仕事を通して内発的要因を満たしていけるように仕事に励んでいきたいと思った。普段やることがないグループワークを今回やったのですが、自分の意見を相手に分かりやすく伝える力である発信力が弱いことに改めて気付いたので、若年者開発研修を通して少しでも発信力を鍛えて仕

事に活かしていけるように頑張っていきたい。今回受講した、若年者開発研修の内容もただ聞いて終わりではなく、自分なりに考えて若年者開発研修が無駄にならないようにしていきたい。

4. 最初に自己紹介で入社した理由とか趣味について面接みたいに深く聞かれて、答えるのがとても大変でした。「キャリア」という言葉について今まで思っていた意味とか使い方とは違って驚きました。仕事だけではなく、家族・趣味・友人などのことも考えてキャリアを決めていきたいです。仕事のモチベーションの内発的要因がなかなか思いつけなかったのも、自分が将来どうなりたいかの目標を作って、モチベーションを継続させたいです。社会人基礎力のチェックをして、私は前に踏み出す力の3つと状況把握力が低いということに気がきました。いつも指示されたことだけやっているので、周りをみてやるべきことを見つけて積極的に失敗を恐れずに仕事をしたいと思いました。少しずつでもやっていきたいです。ソーシャルスタイルが私は仕事では分析型だと思ったけど、家族や友人の前では絶対に表出型だったので、仕事とプライベートで違うという事に驚きました。苦手な人がなぜ苦手なのかも少し分かったので、これから歩み寄ってコミュニケーションをとりたいです。短所は置き換えれば長所になるということがわかって、私は短所ばかりだと思ったけど、その分長所もあるということなので、嬉しかったです。他人の短所ばかり見ないでその分の長所も見ていこうと思いました。
5. この研修をやってみて、知らない人とグループワークをするのは緊張したし、違う職種の人と仕事の話をした事がなかったので、何を質問したらいいとか、自分のやっている仕事の流れを説明するのが難しいなと感じました。グループワークで自分の意見を発表するよりも他の人が言ったことに対して感想を言うのが自分は苦手だなと気がきました。2日目はチェックシートをしてみて、自分のスタイルを知る事ができました。会社の苦手な人は“苦手”という印象でしかみれていなかったけど、その人は自分にはない強みを持っているから、その面を見ていきたいと思いました。最後のグループワークは、みんなで意見を出し合って、短所を長所に置き換えるのが楽しかったです。自分で自分の事を分かっているつもりでいたけど、他の人からみた自分を知る事も大切なんだと分かりました。ありがとうございました。
6. 今回2日間の研修を通して、自分自身が社会人としてどう生きていくかの手段を学ぶ事ができた。1日目では、仕事に対する自己理解についてとモチベーションの保ち方について学んだ。自分が仕事に対してどれくらい理解しているか、自分がどうすれば仕事のやる気が出るのかを確認できたと感じた。2日目では、自分の短所をどう長所に変換するか苦手な人たちとどう付き合っていくかをグループワークを通して学んだ。個人的に嬉しかったことが自分が普段、弱みに感じている事をグループの人達から沢山の案を提示してくださったことで自分にもまだ改善できることがあると実感できた。最後にお忙しい中、このような研修を開催してくださったことに深く感謝申し上げます。
7. 今回2日間の研修で社会人としての働き方、生き方を学びました。キャリアは学歴などではなく、今まで生きてきたすべてがキャリアといえるという事を学びました。仕事をする上でモチベーションをどこにおくか考えたことが今までありませんでしたが、外発的なのか内発的なのか認識し、今後活かしていきたいと思います。仕事をする上で必要な3つの能力「専門・概念化・人間理解」は今後も大切な事だと思いました。社会人として行動を起こし、試行錯誤しながら答えを見つけていきたいと思います。職場にいる多様な人々との関係を大切にし、自分の能力を理解し、後輩の指導を行いたいと思います。
8. この2日間では、仕事に対しやる気を高く持っていけてないのではと感じていたが、人に認めてもらえる、期待されるとやる気が起きる事がグループワークで気付く事が出来ました。全く違う世界

の若い人たちも（その日のメンバー）他者に「認められる」というキーワードは共通なんだと感じました。やる気のでるキーワードも人それぞれ、自分のものさしで相手を見ていた事に気付かされ、職場で悩んでいる人へのアドバイスが「ダメ」だったんだと反省させられました。自分の苦手分野、得意分野に気付けた2日目でした。日々の業務をこなすだけでは、円滑にはまわらない。まずは自分が意識しながら考え、行動していかなければと思いました。他者からの評価、フィードバックがしあえる職場作りがしたいと感じました。今まで、自己理解が苦手で見ないふりで過ごしてきました。とても良い機会なので、自分・他者から見た自分を考えたいと思います。ありがとうございました。

令和2年度 人材育成・能力開発事業 若年者開発研修

第2回

ー「コミュニケーション」について考えてみようー

ーストレスについて考えてみようー

令和2年9月10日（木）～9月11日（金）

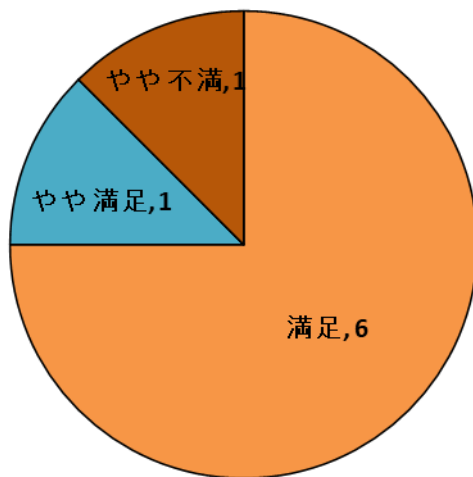
参加者：8名

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)



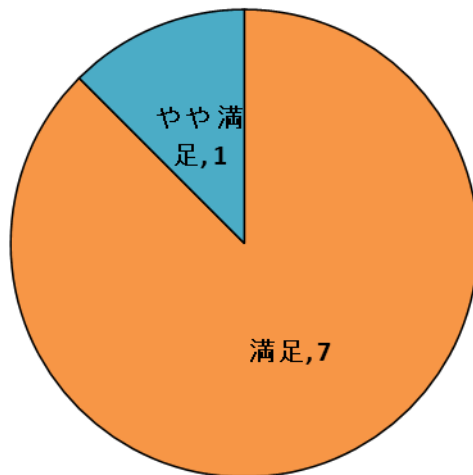
<満足>

- コミュニケーション・ストレスについて理解できた。

<やや不満>

- アサーションという考え方が難しかった。

2.講座への満足度(人)



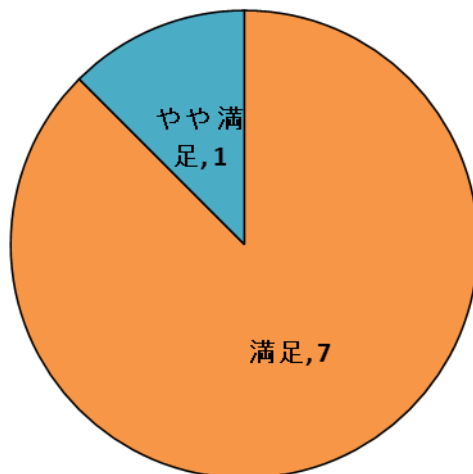
<満足>

- 理解する事ができました。

<やや満足>

- 自分の事を知れる研修だった。

3.講師について(人)



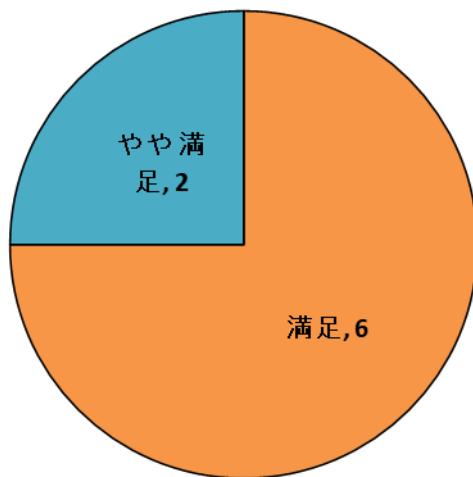
<満足>

- 適度なスピードでとても聞きやすかった。
- 例がありわかりやすかったです。

<やや満足>

- 話し方やスピードが丁寧だった。

4.会場について(人)



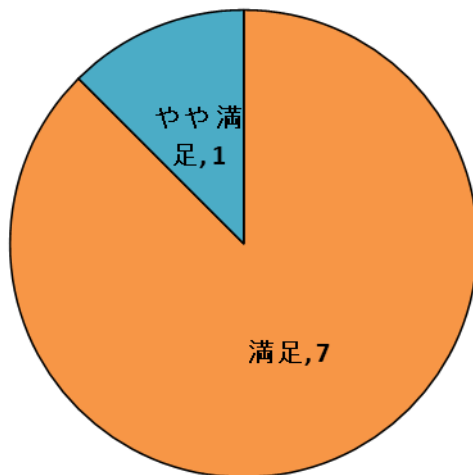
<満足>

- 丁度よかったです。

<やや満足>

- 広くてきれいだと思います。

5.時間配分について(人)



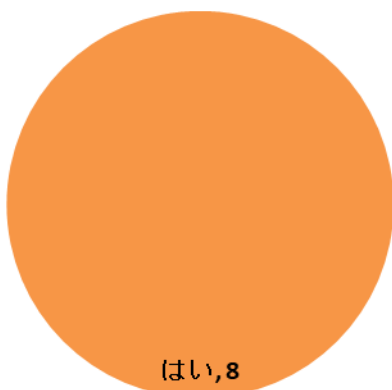
<満足>

- ちょうどよかった。
- ちよくちよく休憩を挟んでくれたので、疲れる事なく講座を受けれた。
- とても助かります。

<やや満足>

- 休憩を多くとってくれるから。

6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



<はい>

- 中身が充実していると思うので。
- 上司や先輩からの圧力で自分の価値観が分からなくなってしまった人に向けて
- 若い人にぜひ受けて欲しいです。
- 自分への気づきが多くあったので自分と向き合ってこなかった方に勧めたい。

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。

- 介護系の研修

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。

記入無し

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. 今回の研修では、考え方や感じ方は同じ言葉・文章でも人それぞれ違っていて、正しい正しくないではなくそんな考え方もあるんだなと知る事ができました。コミュニケーションで大切なのは、相手の言葉を聴き、自分の気持ちも伝える事だと知りました。私は、自分の気持ちをあまり言わないので、必要な時はちゃんと伝えようと思いました。また、興味がないと聞き流してしまいがちなので、しっかり聴こうと思いました。ストレスについて、自分にとって何がストレスなのかよく分かっていなかったけど、知る事ができました。支えを書き出してみても、自然と解消できていたのかなと思いました。変えたいと思ったことは、変えようと思って自分が本気で行動する事で変えていけると思いました。
2. 第3回目のコミュニケーションについてでは、「聴く」というのはとても難しく、私にとってまだまだ苦手なことだと思わされた。特に「開かれた質問」をして相手との会話を展開していくことがとても難しい。しかし、意識してみることで力をつけることは出来ると思うため、日常の中で練習してみようと思った。また、「発信」についても主観から話してしまっている点や、「事実」「感情」「計画」の3つを伝えずに話してしまっていた点など、自分の話を上手く伝えられない原因を知る事ができて良かった。これらも意識して日頃会話をしてみようと思う。第4回目のストレスについては、自分の考えが「must」になりすぎているということに気付かされた。自分のストレスの大半は仕事のことだが、「自分がしっかりしなければ」「失敗してはならない」など自分の考え方で自分にプレッシャーを与えてストレスを作っているような気がするので、少しずつでも「wish」の考え方にしていけたらと思う。また、自分には自分を支えてくれる「人・もの・こと」がたくさんあることにも気づかされたので、それらを大切にしていこうと思った。知ったことを組み合わせながらストレスと上手く付き合っていきたい。
3. 今回の若年者開発研修を通して、特に印象に残ったのがコミュニケーションの中にあるアサーションと非言語コミュニケーションという言葉だった。初めて聞いた言葉で内容を聞くと、アサーションには3つのパターンがあると分かった。3つのパターンに自分を当てはめると、自分は相手優位のノンアサーティブの傾向が一番強い事に気付かされた。自分は仕事やプライベートでも相手の事を優先しすぎて、自分の本当は言いたい事を言えなくて後悔することが多々あるので、少しでもアサーションの部分伸ばして、自分にとっても相手にとってもいい関係を築いていきたいと思った。非言語コミュニケーションは聴く態度の事で、聴く側の態度で話し手の気持ちが変わるという事を知りとても興味を持った。普段友人や上司の聴く態度を意識した事がなかったので、話し手

が話しやすい状況を作れるように日頃から意識して、非言語コミュニケーションを取り入れていけるようにしていきたいと思った。今回も前回と同様に発信力が弱いので、発信力を伸ばしていけるようにセミナーを通して伸ばしていきたい。

4. コミュニケーションで伝えたい事を伝えられるかどうかは、発信する人の話し方の上手さだと思っていたけど、聴く実験で受信する人の態度とか言葉も関係するということに気付きました。話に関心が無いという態度だと言葉がうまく出なかったのが驚きました。今まで話を聴く時に態度とか考えた事が無かったし、聴きながら次に話す事を考えたりしてたので、しっかり相手の話に集中しようと思いました。アサーションは過去の研修で学んでいて、その時よりは自分の気持ちを言えるようになったけど、事実と気持ちが混ざっていたりしていたと思ったので、気を付けたいと思いました。ストレスは、書き出してみると思ったよりもたくさん出てきました。グループの人のストレスを聴いてみると人それぞれ違って、私だったらストレスだと思わないものもあったので驚いた。ストレスについて人に話すと気持ちが軽くなりました。友人から愚痴を言われたら否定とかせず聴いてあげようと思いました。へこんだ時に支えてくれる人、モノが 24 個以上出てきたので、幸せな事だと思いました。支えてくれる友人は大切にしようと思いました。ワークシートで、物の見方・考え方が分かって意外な項目を must で考えている事がわかりました。考え方を他人に押し付けないようにしようと思いました。
5. 3 日目のコミュニケーションについては、聴くという事が改めて難しいと思いました。実験を 3 回してみてその時で気持ちが違っていたので、普段から理解しようという気持ちで聞く事が大切なんだと感じました。アサーションという考え方、そのステップについて考えるのがとても難しかったです。そのために自分の考えを正直に伝える事が大切だと思いました。4 日目のストレスについては、それぞれストレスに感じる事が違うけど、同じグループ内で共通している事もありました。人に愚痴を聞いてもらえる事は気持ちが楽になるし、我慢している人がいたら聞いてあげたいと思いました。「変えられるものはかえていく。変えられないものは受け入れる勇氣。」という言葉が印象に残りました。自分がストレスに思っている事を書き出して自分で知れたし、支えてくれる人、物を 24 個書き出して、自分は友達や家族に支えられているし、大切にしていこうと気付きました。ありがとうございました。
6. 今回の研修で自分が話を聞く時にどういう事に気を付けなければならないのかと、自分の物の見方について学べて良かったと思う。自分は話を聞く度に、表情が硬かったり必要以上に相づちを打ってしまったせいで、話を聞いていないんじゃないかと指摘を受けた。ただ話を聞くだけでなく、表情や仕草にも変化をつけ自分から話を聞いているというアピールをすることが大事だと学んだ。ものの見方については自分が生まれつき持っている不変の部分と、周囲の人や物などから影響を受けた。難変の部分とその人の知識や行動による可変の部分の 3 つの見方があると分かった。そして他の見方を変える為には、新しい分野を学ぶ努力が必要であり、どう反映させるかを考えなければならないことが分かった。
7. 第 3 回目のコミュニケーションについては、今までは単なる伝達になってしまっていたなと感じました。受信、発信、共有まででコミュニケーションなのだと分かりました。聴き手の実験では、話す側の人の事を考え関心を持って聴く姿勢が大切だと学びました。会社でのそれぞれの自己表現の 3 パターンを理解し、個人と組織の関り方を今後活かしていきたいと思いました。自分の気持ち、考え、意見を発信すると共に相手の発信に耳を傾け尊重し、同意できないことでもそれぞれの持ち味を大事にしようと思います。ストレスについて、個人によってストレス耐性は違うなかで、どの

ように対処していくか 24 個あげた自分の支えをもっと増やしていきたいと思いました。ストレスを書き出して別の考え方、客観的に見る事を今後していきたいと思います。親から引き継いだ気質は変えられないし、成長の過程で身についたことはすぐには変えられないけど、自分の意思で変えられる所は変えていきたいと思います。

8. 1 日目) 仕事上「聴く」ことはそれなりに出来ているものだと思っていた。だがふと同僚への自分の態度を思い返してみると、「相談されている」が強く、どうアドバイスしようか等々考えながら人の話を聞いていたと気付いてしまいました。そうすると、人から「話しにくい相手」になっているのでは・・・と。なので 11 月までに変えてみたい行動を「きちんと人の話を聴く」にします。
- 「発信」ではほとんど NA で相手と向き合っていることが多いのだと感じた。どんな相手に対しても NA ではない自分がある、ほとんど A でもないことに気付いた。自分の気持ち、考えを正直に述べる事が得意ではないが、ちょっと A に挑戦とかしていかなければと思いました。2 日目) 今まで二十数年、女性の多い職場でつぶれずにやってこれたのは、自分にはストレスがなかったり感じにくいんだと勘違いしていました。「人」「物」が支えになっていたんだと改めて書き出して気付かされました。グループワークの中で「あ、そうそう」と共感できるのがあり、自分の宝物を大切に、増やしていければと思いました。ものの見方、考え方はそれぞれ自分の思い、考えを相手に押し付けない様に。人は変わるか？仕事上「その人らしさ」と大事にしていかなければならないのに、不変の部分ばかりに目を向け過ぎていた。3 つすべてで「その人らしさ」なんだと認識し、今後に活かしたい。

令和2年度 人材育成・能力開発事業 若年者開発研修

第3回

－自分が大切にしたい価値について考えてみよう－

－ありたい自分について考えてみよう－

令和2年12月19日（木）～12月20日（金）

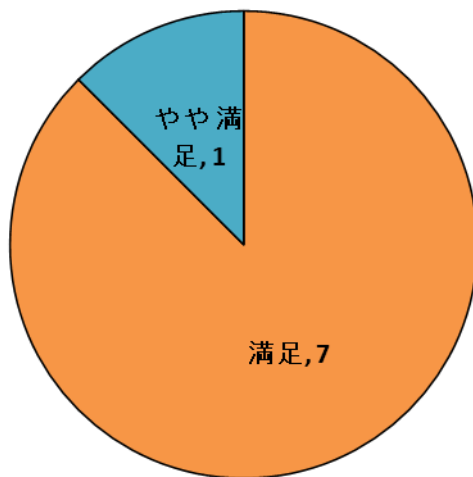
参加者：8名

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)



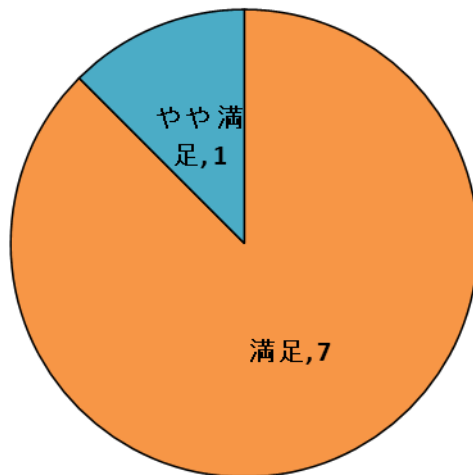
<満足>

- 受講者のペースで進んでもらえたのでしっかり理解できてと思います。
- 自分の考えや好きな事を、グループを通して共有できた。
- 毎回わかりやすかったです。

<やや満足>

- 今まで参加した研修で1番分かりやすかったです

2.講座への満足度(人)



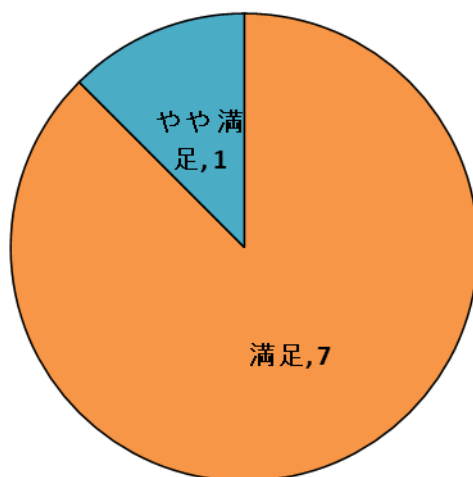
<満足>

- 改めて考えてみて、知る事ができてよかった。
- “自分”のことが理解できる良い機会になった。自分のことを好きになれた。
- 今まで働くなかで、自分の事について振り返ることがなかったので、今回の研修はそれに気付けるいい機会だと思った。
- 自己理解ができてとてもいい機会になった。

<やや満足>

- 分かりやすかったです。

3.講師について(人)



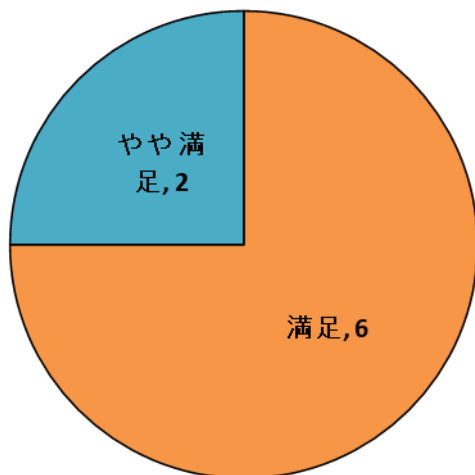
<満足>

- ありがとうございました。
- 教え方や講座の進め方がとても良かった。

<やや満足>

- 話しのペースが聞きやすいです

4.会場について(人)



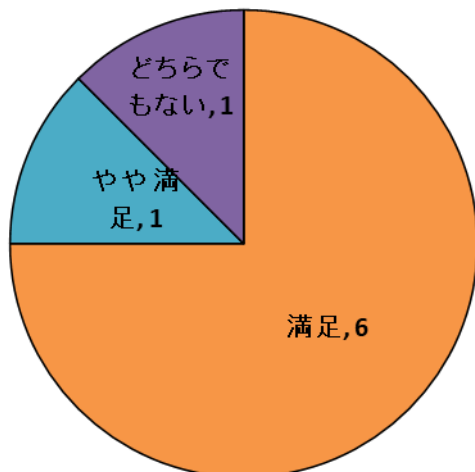
<満足>

- 市内と近くだったのでありがたい。寒くも暑くもなく丁度よかった。
- 机の配置がグループで話しやすい配置だった。

<やや満足>

- きれいだし広いです。

5.時間配分について(人)



<満足>

- 丁度良い。

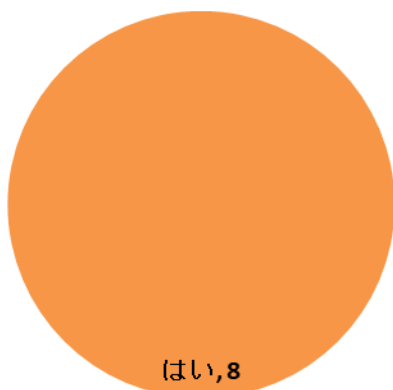
<やや満足>

- 休憩をとって来て良かったです。

<どちらでもない>

- 若干時間がオーバーしている所があった。

6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



<はい>

- 会社の人にすすめたいです。
- ぜひ後輩に受けてほしいです。

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。

- 介護関係は興味があります。

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。

講師の先生と世間話がしたかったです。

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. 自己理解について、自分は何ができて何ができないのか、紙に書きだす事で自分を前より知れたと思います。キャリアアンカーをやってみて、普段から自分が大切にしている事がやっぱり高いなと感じました。会社の理念は知っていたけど、それについて深く考えた事がなかったので、いい機会だったと思います。今日の午前中に自分の強い所をやったけど、自分は人の意見を聞く事ができると思います。それからそれは大事にしていきたいです。この研修で、自分の性格や得意な事、不得意なことを紙に書き出してみることで、良い所も悪い所もより知る事が出来たと思います。他の人の意見を聞いて共感するところもあったし、参考になる所もありました。こうなりたい自分っていうのを、具体的に考えることができたかなと思います。自分が大切にしている事や物、人をこれからも大切にしていきたいと思いました。ありがとうございました。
2. 今回の研修では、自分がこれからどう生きていくかどうなりたいかなど、将来について考えさせられたなと思いました。改めて考えてみて、自分が将来何がしたいのかどうなりたいか、具体的には想像できていなかったんだと気付きました。今回考えるいい機会になったなと思いました。働く上で、自分が大切にしたい価値を知る事ができました。いずれは、価値が変わるかもしれないけど、今は今回知った価値を大切にしていきたいと思いました。会社の理念について、今まで考えたことがなく意味もよくわからないまま働いていたので、今回改めて考える事ができて良かったです。自分が思っている意味が合っているかはわからないけど、これから自分の仕事上で何ができるか考えて仕事をしていきたいと思いました。ありがとうございました。
3. 今回の研修では、自分が大切にしたい価値や、経営理念、将来どうなりたいかについて考えたことが印象に残りました。まず、キャリアアンカーで仕事で大切にしたい価値について考えました。上位が、安全、安定、特定、専門、生活様式で就職活動中の条件と一緒にだったので予想通りでした。これからも大切にしたいです。次に、経営理念の意味について考えました。経営理念が他の会社より抽象的で難しい言葉だったので大変でした。今まで朝礼でなんとなく言っているだけで、意味なんて考えたことが無かったので、これから考えていこうと思いました。最後に将来について考えました。10年後どうなりたいか、なぜ岩手で働きたいのかについて考えました。前の研修から友人に会って話したことがきっかけで考え方が変わったことがあったので、これからも将来について考え続けたいと思いました。
4. 5回目というか6回目が1番嫌で自分の将来は考えなくなかった事柄でした。でもそんなの無理をはずすと、意外となっていた自分って思い描けることに自分自身驚きました。それを人に話す作

業で“やらないと”“現実にはさせてみせる”それに向かい何をどう実施していくのか？それが駄目なら別のやり方をも準備しておく大事さを学びました。自分の仕事に対するキャリアアンカーも今のところ納得でき、それを大切にしながら仕事できていることに感謝したいし、それに気付く事が出来たので、今の職場を大切に皆で発展、守っていきたいと感じました。自分がその一員になるために成長し、後輩たちにもしっかり伝えられる人材になりたいと思いました。自分の事を考えずに過ごしてきました。今回こういう機会を与えてもらいとても感謝しています。第1回で先生に「何で今の職業について、続けているのか、6日間考えてみて」と言われ、自己理解する中で「やっぱり人と関わる、人の為になりたい」というのがしっかり出てきました。今後もその気持ちを忘れずにしていきたいです。また、数年後自己分析、理解をし直してみたいと思います。

5. 第5回でやった「経営理念」については、理念の意味をじっくり考えることがなかったので、自分の会社がどういうものを求めているのか改めて知る事ができた。しかし、考えてみると今までの自分はとりあえず理念に基づいて仕事ができているのではないかと感じた。それぞれの会社が、それぞれの思いを持って社会に貢献しているのだと感じた。キャリアアンカー、夢を考えてみるにあたっては、「自分は何を大切に仕事をしていきたいのか」「どういう風に生きていきたいのか」を自分の中で形にすることができた。また、「夢」を口に出してみたことで、実現できるように行動したい！という活力もわいてきた。自給自足で生きていきたい。今回の研修に参加して“自分”を知れたことで、ある意味生まれ変わった気がした。研修に参加後は、ものの考え方や捉え方が以前と異なりとても生きやすくなった。「自分」について考える機会は今回限りにするのではなく、これからも随時見つけ直して更新していきたいと思った。とても良い時間でした。ありがとうございました。
6. 今までの研修を通して感じた事は、「自分の持ち味」について確認する為に開催されたと思った。自分は仕事の中で自分の長所、短所、得意なこと、苦手なことが明確ではなかったために、仕事に振り回される日々が続いていたことがありました。今回、それらを認識し、自分の持ち味が見つかったと感じた。また、自社の経営理念について、自分は経営理念を知る機会が無かったため、どのような思いで業務に取り組んでいるか知る由もありませんでした。今回、理念を発表し自分たちなりに意味を理解する事ができたのではないかと感じた。今後もこの会社で働く、又は別の会社へ転職する時に会社の理念とそれに対してどう自分の持ち味を活かすかを考えようと思った。
7. 今回の若年者開発研修を通して、一番印象に残ったのは心の三重丸という言葉だった。今まで性格というのは変えられないものだと思っていたが、変えられる所もあると知りとても驚いた。自分の性格の中で克服したい部分がいくつかあり、時間はかかるが少しずつ克服していけるように意識して生活していきたい。また、今回の研修ではグループワークが多く、自分には自分の思っている事を上手くまとめて話す事が苦手だと分かり、自己分析するいい機会になった。私生活や仕事でもコミュニケーション力は必要不可欠な事だと思うので、今後生活していく上で改善して、今よりも充実した生活を送っていききたいと思った。普段自分を見つめ直す事がなく、今回の研修を通して自己分析し、自己理解ができてとてもいい経験になった。この研修で学んだ事を今後の人生の成長につなげ、研修が無駄にならないように生活していきたいと思った。
8. 自分が大切にしたい価値について考えてみて、自分が何に関心があって何をしたいのか考え、仕事の内容の価値や意味を考える良い時間になりました。もうすぐ30才になるのでこれからは、今までの基礎知識を応用し、後輩の指導を行っていききたいと思います。人生の中で予期しない偶然の出来事によって80%が形成されるという理論は確かにそうかもと思いました。でも偶然を必然とす

るための意識的行動をとっていかうと思ひました。自分の持っている特性を書き出す事で理解し、苦手とする分野にも挑戦し、間違ひを活かし、どんなことも経験し行動して行きたいと思ひます。目標に至るまでの手段の選択肢を多く持ち、思っただ通りに行かないときこそ、その時の対応こそ目標達成の糸口を見つけていきたいと思ひます。6 日間の研修を今後、会社や私生活で生かしていきたいと思ひます。ありがとうございます。