

令和3年度

## 若年者開発研修①

令和3年10月4日（月）～10月5日（火）

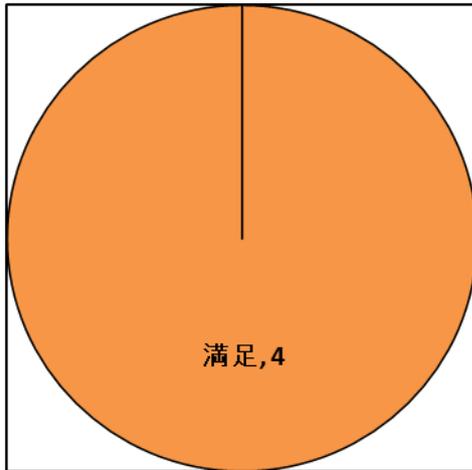
参加者：4名

### 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

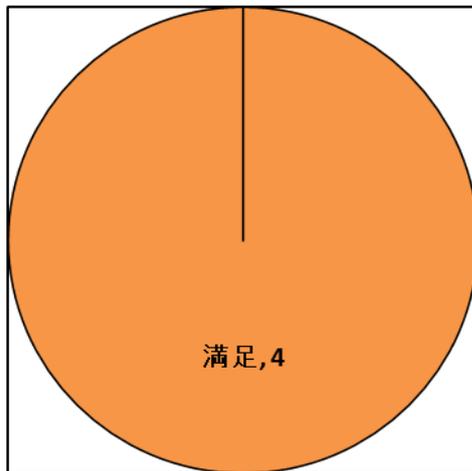
### 1. 講座への理解度(人)



#### <満足>

- 資料が分かりやすかった。
- 少し難しいワードが出て、秋場さんが都度説明してくれた。

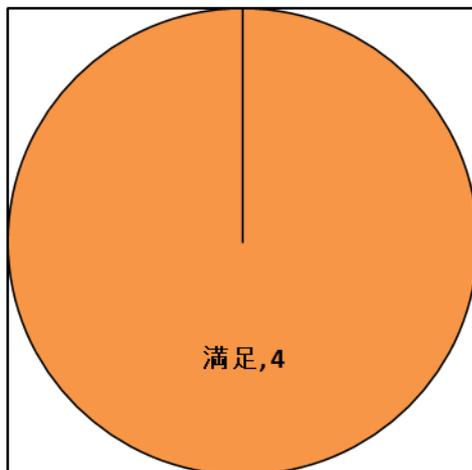
### 2. 講座への満足度(人)



#### <満足>

- 自分を理解することに繋がった。

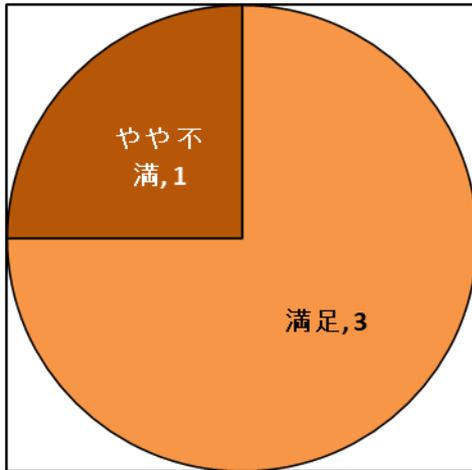
### 3. 講師について(人)



#### <満足>

- 話の内容が分かりやすかった。
- 気さくなので話しやすい。

#### 4.会場について(人)



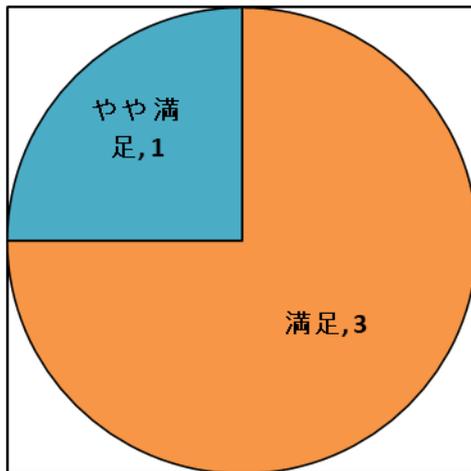
##### <満足>

- 広い教室が良い。

##### <やや不満>

- タバコと自販機が近い。駐車区分が分かりにくかった。

#### 5.時間配分について(人)



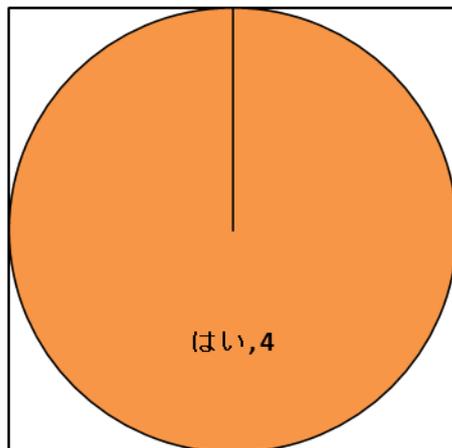
##### <満足>

- 休憩の回数が多めでありがたい。

##### <やや満足>

- 記入なし

#### 6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



##### <はい>

- 自己理解に繋がるため。

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。

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。

- 当社の部長クラスが指示出す時は、自分の所属長に話を通してから指示出してほしい。

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、取り組めそうな点など、振り返りをお書きください。

1. 昨日 10 月 4 日から若年者開発研修に参加させていただいています。学んだ事として、「キャリア」は、自分にとって何だと言う事が分かりました。それから会社に入った時の夢など全くなく、これからの夢など一度も考えたことがありませんでしたが、この研修で職種は違う方達の話聞いて、自分も仕事をこなせるようになりたいという夢を持つ事が出来ました。また、モチベーションを継続するために、オン・オフをはっきりさせたり、愚痴を言う大切さも知る事ができ良かったです。今まで自分が燃えた時など、そのキーワードも考えたことがなく、自分自身、仕事に燃えることがあるんだなど知ることが出来ました。自分にある力として、ベスト 3、ワースト 3 など決めましたが、自分に足りない力を今後、仕事で身に付け、成長していきたいと思います。自分の長所と短所、正直考えるのが難しく、短所を長所に考え直すことに関しても、とても難しかったです。11 月、12 月とあと 4 日間研修に参加できるので、自分を見つめ直せるようにしたいと思いました。
2. 入社当初の将来の夢と現在での将来の夢での話し合いにて、自分は目先の目標を主として見ているのに対し、周囲では自身の成長を目標としている意見が多くありました。入社してからの自分は、今までに勉強していた知識があまり有効活用できてないのもあり、業務命令でもあったため、言われた資格の講習や試験を盲目的に受けていました。自分自身での成長という
3. ネガティブなイメージのキャリアという言葉、秋場さんと参加者の皆さんと考えて、「自分を持っている」「自分を持つための道」というポジティブなイメージに変わった。モチベーションを継続するために、オンとオフをはっきりさせること、自己開示などが大切だと学んだ。また、会社に入った理由と当時の目標、夢を改めて考え直し、皆さんからの意見を聞いて、もっと頑張ろうという気持ちになれたし、それぞれの夢を聞いて刺激を受けた。人は承認欲求が必要で、感謝を伝えるだけで相手が気分よくなる、人間関係が良くなると思った。グループワークで、私自身の燃えた時、理由を発表し、皆さんからの意見で「営業職はすごい」と言われて自信が持てたし、自己肯定感も高まった。自分自身が思っている長所・短所は、他人から見たら逆だったりして、自己理解の難しさを知った。短所を発表して、皆さんから意見をもらい、長所でもあることが分かったので、思い悩まず自身を理解していく。
4. 今回の研修は、自分も自分の業務も全く知らない人と話すことで、課題や課題に対する考え方を知れたことが大きい成果だったと思う。まず、自分を知るという点では、自分にとって大切なもの、何がモチベーションとなるのか考えた時に、他参加者の方に肯定的な意見をいただいて、自信ややる気を持てたように思う。特に今の仕事が好きだと思えるのがモチベーションに

なるという発言に、好きだと思えるのはうらやましいと言っただいて、確かに幸せなことだと感じた。また、自分の長所、短所について、キーワードをあげる研修では、自分では思いつかない点を指摘してもらい、長所と言える所が増えるような気がした。現在の会社の制度では、なかなか個人についてここまで話すことはないが、ぜひ会社でも行ってほしいワークだったように思う。なかなか長所にするのが難しい短所（性格、メンタル的な面）も今後の研修で、自分の強みとしていけるようにしたい。



令和3年度  
若年者開発研修②

令和3年11月4日（木）～11月5日（金）

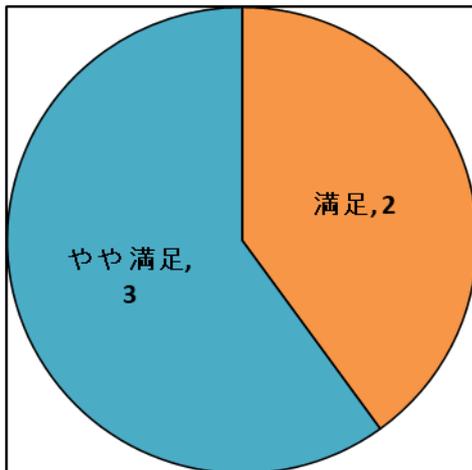
参加者：5名

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)



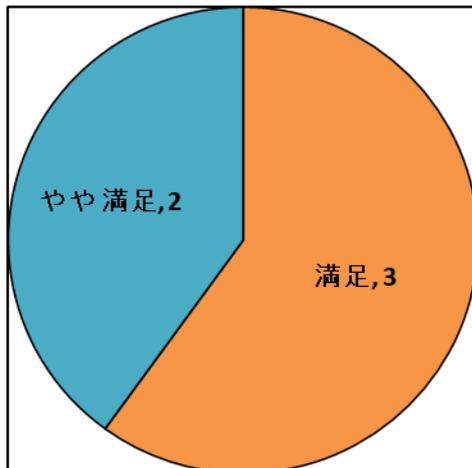
#### <満足>

- 秋場先生が理解するまで説明してくれた。

#### <やや満足>

- ゆっくりと話すことを意識してくださっているとのことで理解しやすかったです。

### 2. 講座への満足度(人)



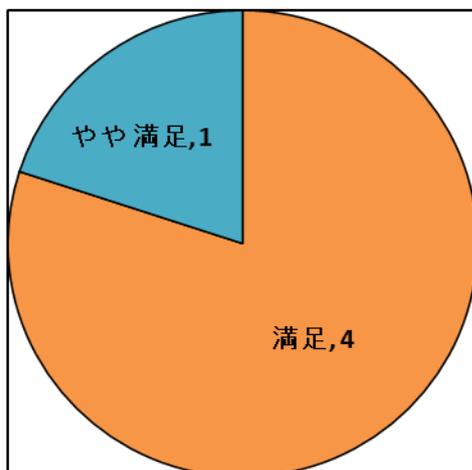
#### <満足>

- 自己理解、肯定感が深まった。

#### <やや満足>

- 記入なし

### 3. 講師について(人)



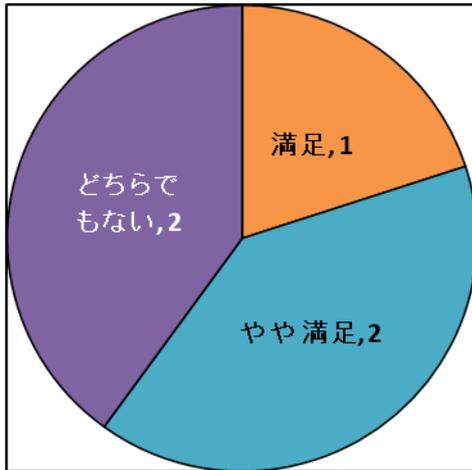
#### <満足>

- 1人1人に話を振ってくれるのでありがたい。
- 優しい方で良かったです。

#### <やや満足>

- 記入なし

#### 4.会場について(人)



<満足>

- 記入なし

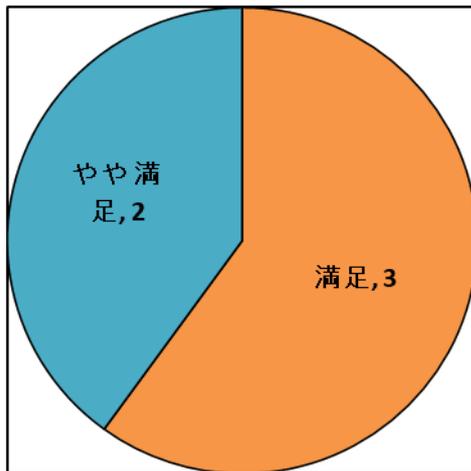
<やや満足>

- イスの音が前より気にならなかった。

<どちらでもない>

- 虫が多かったです。

#### 5.時間配分について(人)



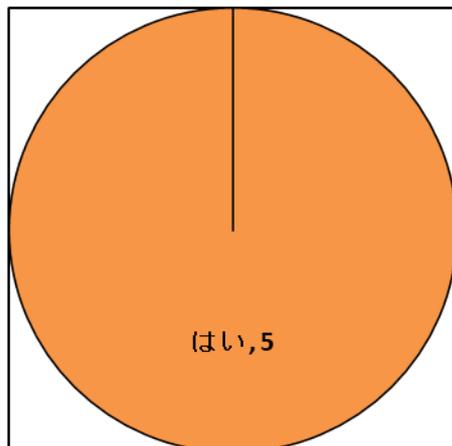
<満足>

- 1時間ごとの休憩は助かる。

<やや満足>

- 記入なし

#### 6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



<はい>

- 自己理解・肯定感が深まるから。

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。

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。

- 秋場さんにはお忙しい中、遠くからお越しいただき研修していただき、本当にありがとうございました。12月の研修も引き続きよろしく申し上げます。

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、取り組めそうな点など、振り返りをお書きください。

1. 今研修では、主に人とのコミュニケーションの取り方について、多くのことを知ることができました。違う考えをどう理解するか、伝え方や受け取り方について、今後実践していきたいと思える点がいくつもありました。視線や姿勢、距離などは自分が思っている以上に相手の思考や行動を乱す原因となるので、特に自身が受け取り手になった際には、注意が必要だと感じました。また、自分の聴き方は話が広がりにくい。「はい」と「いいえ」の答えになりやすい質問が多く、相手の思っていることを引き出せていないかもしれないため、相手がどう思っているかを中心に、最低限質問で考えを引き出せていけたらと思いました。ストレスについては、自身の考え方を確かむ機会となったので、それを踏まえた上で、変化していくための行動や考え方を模索していきたいと思います。
2. 2日間の研修を通して、自分はコミュニケーション力がややある方だと思っていましたが、コミュニケーションが出来ると言っても話す側、聞く方に分かれており、自分は、人の話を聞くときの態度は、最悪なのではないかと思っていました。相手との距離も近く、姿勢も悪く、今まであまり意識していなかったこともあり、2人のグループに分けて1分間・7分間話す側、聞く側に分かれて実験した時は、教えていただいたことを活かして、取り組むことができ、少しは話を聞く時の姿勢だったりなど変える事が出来のではないかと思います。今後の生活にも活かしていきたいです。2日目にやった話を伝えるためにはどうするかを教えていただき、自分自身、普段話す際、文章力がなく、話しがごちゃごちゃになっていたのを、研修を受けて相手に話を伝えるためには、DESC法が大事なんだと知る事ができて良かったです。事実、気持ち、要求の順番で話していきたいです。2日間ありがとうございました。
3. 同感と共感の違いが初めて分かった。普段の生活で同感はしているが、共感をすることで話の理解に繋がることを学んだので、意識していく。2人1組のワークで、聴く力を練習した。リアクション、うなづき、あいづちは出来ているが、距離を意識することや目を見過ぎないことを意識して話を聴いていこうと思った。また、相手がある程度話し終えた時点で、質問をするように意識する。人生においてストレスは無くならないので、自分をサポートしてくれている人、物などを認識して、これからも大事にしていこうと思った。社内外で自分から話す場面で、今日学んだDESCは活かしていきたい。事実を必ず伝えること、自分の感情を伝えること、要

求を伝えることは、今の自分ではどれも中途半端な気がするので、冷静に頭で整理するなりして、相手に理解してもらおうよう頑張っていく。釈迦人生活5年ほど続けてきてよく言われてきたことが、思い込みが強いや分かっているつもりで仕事を進めていると言われるので、まずは行動で変えていきたい。自分の癖でもあるかもしれないので、少しずつ変えていこうと思う。まじめな性格を肯定し、柔軟が対応ができるように、少し肩の力を抜いて仕事を進めていこうと思う。

4. 今回の研修はコミュニケーションについての話が主であり、自分の今までの行動を見直すことが出来たように思う。今まで自分は、聴く力がある方だと思っていたが、相手の話したいことを十分引き出せるような質問などは意識したことがなかったため、自分本位な聴き方をしていたと感じた。今後は聴く時は聴く（聴くスイッチと話すスイッチのオンオフ）を意識して話してみようと思う。また、話す方では、話をまとめるのが下手で、急に感情から話してしまうことが多々あり、周りから事実確認されることが多かったなと思った。自分は分かっている、周りは説明しないと分からない（分かりづらい）ことを常に意識して、相手が聴きやすいような話し方を心がけたい。そして、自己表現の3つのパターンでは、日本人はなぜかNAの人が多（自分もそう）など思うので、文化的な面があるのかなと感じたが、その中でも DESC と表現に注意して自分の考えを伝えることは大事だと思った。相互理解は自分だけ行動しても実行されるかは難しいが、まず行動するところから、という意識でやってみようと思う。
5. 生かせそうだなと思ったのは DESC です。事実を話し、気持ちを話してから要求を話すというのを心がけていきたいと思います。私は 20 歳になれば人は変わらないと思っていましたが、今日の研修を受け、核となるところは変わらないが、知識や技能、そして行動は変えられるんだなと理解しましたので、良かったです。前回の研修の時も感じさせられたことですが、今回でもグループワークをしていく上で、研修に参加された他の会社さんでもそれぞれに不満等があり、他社さんの不満を私が聞くことで、自分の会社だけではないんだなあと思い、自分も愚痴を話すことで少しすっきりし、また来週から前を向いて自分の仕事に頑張って取り組んでいきたいと思えました。



令和3年度  
若年者開発研修③

令和3年12月6日（月）～12月7日（火）

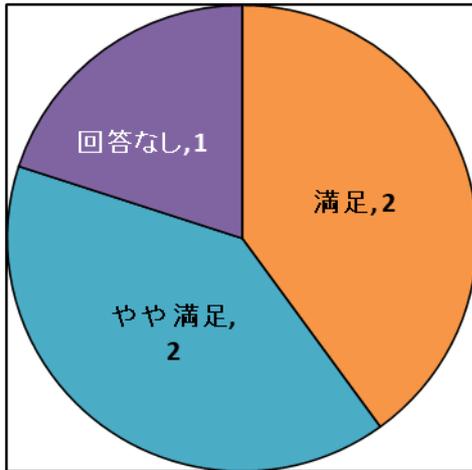
参加者：5名

受講生のアンケート集計、振り返り

アンケート内容

10. 講座の理解度について
11. 講座の満足度について
12. 講師について
13. 会場について
14. 時間配分について
15. 今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？
16. 参加したい研修やセミナー等
17. その他（気付いた点、要望、意見 等）
18. 振り返り

### 1.講座への理解度(人)



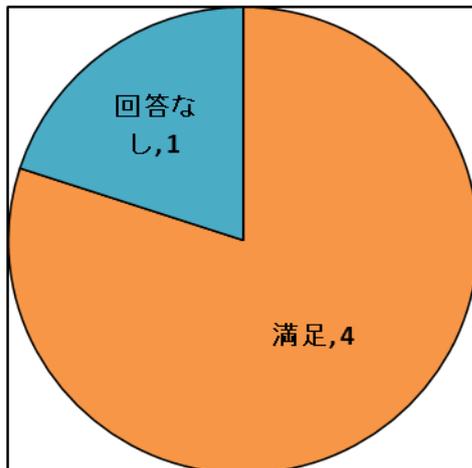
<満足>

- 6日間色々勉強になりました。ありがとうございます。

<やや満足>

- 記入なし

### 2.講座への満足度(人)



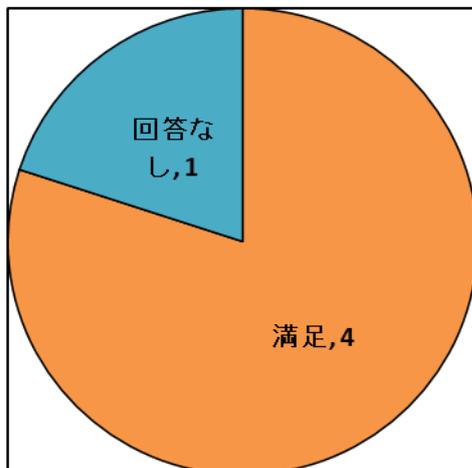
<満足>

- 記入なし

<やや満足>

- 記入なし

### 3.講師について(人)



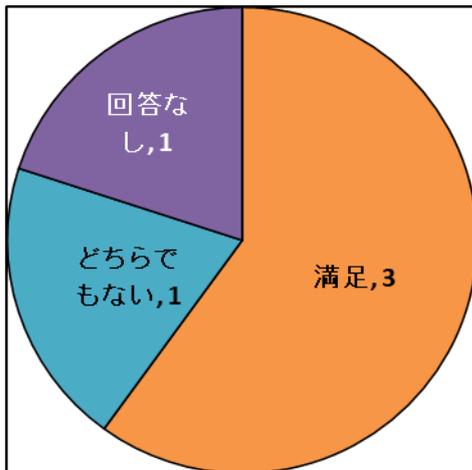
<満足>

- 記入なし

<やや満足>

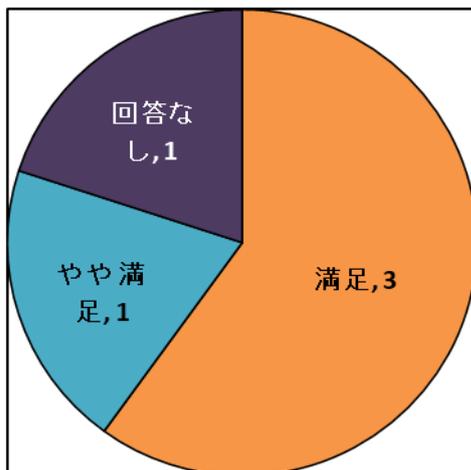
- 記入なし

#### 4.会場について(人)



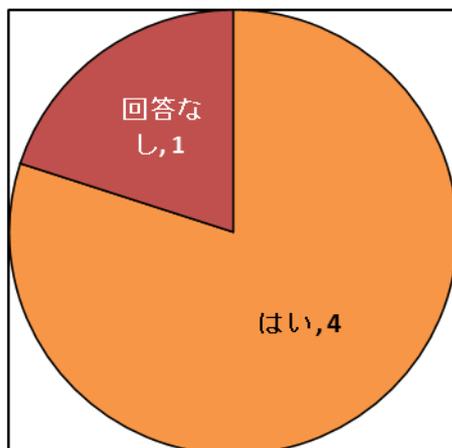
- <満足>
  - 記入なし
- <やや満足>
  - 記入なし

#### 5.時間配分について(人)



- <満足>
  - 記入なし
- <やや満足>
  - 記入なし

#### 6.今回のセミナーを人に勧めたいと思いますか？



- <はい>
  - 記入なし

## 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。

- 同じようなセミナーを5年スパンとかで参加したい。
- 自己肯定感を高めるセミナー等に参加したいです。

## 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。

- 6日間の研修を通して、色々と教えていただきまして、秋場先生には本当に感謝しております。ぜひまたお会い出来たらと思います。ありがとうございました。

## 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。

5. 自分の持ち味や長所・短所で気づけなかったことを皆さんからフィードバックをしてもらって気付くことが出来た。また、短所を長所として捉える事が出来た。キャリア・アンカーを実施して、学生時代から変わっていない価値観にも気付けたし、社会人になってから気付いた価値観もあって、新たな発見と再認識ができた。会社の理念は、現時点で理解できていないので、今後、会社に確認して、それに沿って仕事ができたら良いと思った。上司から期待されていることは認識しているので、家族や友人から期待されていること聞こうと思った。やっぱり自分の中では、サッカーで培った経験が仕事やプライベートに結びついていると認識ができた。仕事に対して冒険性をもっと持って、リスクを恐れずにトライしていこうと思う。また、自分がまじめで真っすぐな性格であることは、会社の方々も認識しているので、恐れずに質問攻めをして知識を増やしていこうと思う。夢や目標をシートに書いて人に話して、沢山ヒントを得て実現していきたい。ありがたい自分への道は、作成してみようと思う。研修を通して、自己理解も深まったし、自己肯定感も高まったので、今後の人生でも自分を振り返る時間を作っていきます。
6. 今回は、自分の将来について考える話が主だった。自分で今とこれから何をしたいか考えた時に、仕事でのキャリアと家庭のこと、どちらもしたいことがあり、実際今でも悩んでい部分はあるが、夫や周りの人と相談して、正直に自分の気持ちを話して納得した選択ができるようにしたいと思う。また、偶然を起こす意識的行動については、今まで確かにそう感じる部分もあったものの、タイミングが悪かったなどと自分に言い訳することが多かったように思う。今後は自分でチャンスを仕掛けていくという心持ちで行動しようと思う。（地学教科書パターンでのアピールもぜひしようと思います。）最後に岩手で生きる意味については、自分は山形への想いが元々強く、最終的には山形を選ぶと思うが、盛岡で出会った人々や仕事も大事な自分の財産なので、どちらも大切にしようと思う。今日まで6日間研修を受けて、受ける前よりは確実に自分を好きになれたように思う。講師の秋場さんと訓練校の方々、誠にありがとうございました。

7. キャリア・アンカーのお話では、全員が生活様式の項目にある程度の重点を置き、グラフ化した際のベスト3にも全員が入っていましたが、人によって重視している項目や内容が異なっていました。お金の面や私生活とのバランス面、精神的な安全面などの重視する面を予め知っておき、配属やシフトを組むことで離職率の低下に繋げることができると思いました。なので、まずは新しく入社する人からでも調査を実施していけたら人手不足の改善にも繋がると思いました。意識的行動のお話では、先のことは分かりませんが、何かを仮定して行動していくことが、他の機会を呼び込むきっかけにもなるということをグループワークや周りの方の経験談を通して知ることが出来ました。今自分が興味のない事や何気なく仕事でしていることが別の何かに繋がるので、色々な事に興味を持って取り組んでいきたいと感じました。
8. グループディスカッションを重ねていくことで、だんだんと慣れて話しやすくなっていて、少しでもコミュニケーション能力が上がったと思いますから、これから職場に戻り、利用者さんとのやり取りや職員の方とのやりとりに生かしていきたいと思います。DESC、事実を述べてから感情を話すということ心がけていくことで、会社の上司や先輩とのコミュニケーションも潤滑になると思いますので、実践できたらと思います。自分で短所だと思っていたことも裏を返せば長所である事も知れました。自分を卑下するのではなく、自分を肯定して持ち味を生かしながら働いていければいいと思います。新しいことに挑戦することは得意ではないのですが、仮でもいいので決めて、失敗してもいいから、とにかく動いてみるということをしていくことで会社からの私自身の評価等もあがると思いますので、ぜひ心がけていきたいです。
9. この6日間の研修をやって、今まで自分が燃えた時など考えた事はありませんでしたが、自分はこんな時に仕事に燃えるんだなと知る事が出来ました。また、短所を長所に直すと何になるかをした時、短所を長所に置き換えると自分はこうなるという事も知れて良かったです。コミュニケーション能力の時も、話を伝えるにはどうするかをやった時、自分自身、普段会話する時に、言葉を並べて話すことが難しいと思っていたのですが、この研修を受けて、相手に話を伝えるためには、DESC法が大事という事も知る事ができて良かったです。1位だった挑戦・克服は、今まで会社でもやって来たことだったので、引き続きやっていきたいと思いましたし、会社の理念を知った上で、仕事をしていきたいです。自分に足りないものは、柔軟性なので、人の話を聞くようにして、色々な意見を聞き、今後成長していきたいです。6日間の研修ありがとうございました。