

興味のある内容だ、たと今又スタッフ同様の問題解決の
糸口になればと思て受講しました。正直びっくりでした
初めから体を動かす事がありで...
色んな方の考えも聞く事ができ机上では得られない物
も持ち帰りしました。ありがとうございました。

- ・職場では、どうしても男小生に負けたくないと言う気持ちが勝ってしまい、強い口調になってしまう事が多いのですが、他人が受け入れやすい言い方をすることが、コミュニケーションの第一歩なのだと感じた。
- ・個人の質を上げるだけでなく、他の人の事も考えて行動する事で、全体のパフォーマンスの質を上げる事が出来る！ できる人がカバーをしてあげるなど、少しの思いやりが、良い結果につながるのだと、身を持って体感する事が出来た。
- ・自分一人で考えず、広くアイデアをツクリながらの方が、良い方向に進む。

何事も

- ・1人ずつ意見を言うのを聞いてると、私には思いつかないようなことを言う方がたくさんいてすごいなと思いました。
- ・勇気を出して参加して良かったです。「まじめだね」とか「意識高い系？」とか言われすぎて会社にはまだ参加していますが、上司には受講していることを話せる私になれそうです。同志がこんなにたくさんいるとは思わず、嬉しかったです。
- ・「ありがとうを言う」ということはヨガの先生に何度も教わっていることですが、今日「どうしてありがとうと言わなきゃいけないの？」という方がいて、私も昔はそうだった、信じて実践するのは大事だな、と改めて思いました。
- ・三角形を作るワークで、「イメージを書きかき直した」という方がいて私も一度思い込みに変えられないところがあるので気を付けようと思いました。
- ・三角形のワークで、アイデアを思いつくことも自ら動くこともできず、それが苦手分野と知っているのど仕方ないと思いつ、な、残り残念でした。本日はありがとうございました。次回もよろしくお願いいたします。

一人での受講で緊張しましたが、大塚先生、事務局の方々、受講者皆さんが楽しい雰囲気でした。

今まであきらめていた職場の事を考え直すきっかけになりました。自分の苦手意識を持つ人に対する接し方を見つけました。次回の参加も楽しみです。それまでに自分自身も宿題をこなすことから、良く変化していきたいと思えます。

貴重なセミナーに参加させていただき、ありがとうございました。♡

久しぶりに全く関わりあつたことの方々の講座で、とても新鮮でした。

これまでに習得してきた極和ファシリテーションを今回の講座の場でも活用できるのか、自分を試している瞬間もありました。

上手だった時と、そうでもない時がありました。相手に自分のものを押し付けている時、活用できてないのだと思えました。

「学びたい」という思いは実は「自分を愛したい」につながるのだと、帰りの道中で再認識した時、やはり今回の講座を受講することはチャンスだ!と思えます。2月期の半年間、精一杯自分にファシリテーションを入れ替えて、頑張りたいと思えます。真実先生、ビバビビ指導員さん(お腹いっぱい!!)

漫然と業務をこなすなかで、大切な事がたくさんあり、ワークの中で、先生に気づきを、与えていただく事が多々ありました。常にアンテナを張って、問題意識を持ち、職場を良くする方向にすることは何か出来るかを考えたいと思えます。

今日は、大切な事を思い出させてもらいました。
問題意識を持ち、行動する事で、時短を自差し、皆んなで
協力しあえば、目標達成が可能になる。

それには、コミュニケーションが一番で、仕事をやるのに、
人の好き嫌いはなく、苦手な人よりも上手にコミュニケーションを
とれるように、自分を愛えることが必要。
日々、努力したいと思います。

※ 楽しく有意義な時間を 如何に過ごしていきますか。

- (1) 年代が若い方が多く、最初はとまどいそうになり
ましたが、方向性が同じなので安心しました。
- (2) 「職場は仕事をやる場所」すごく重みのある
言葉でした。そうなのだと、あらためて再確認して
いる自分がいました。
- (3) プロジェクトを、その1役も担いながらやれる位置に
~~自分~~ 自分になれるまで、アイデアを考えていきたい
- (4) 敵をつくらなくて... なかなか強い人はカリなの？

- ・ 話しを聞くだけとも思いましたが 実際も含みからで時間が経つのが早く感じました。楽しく講座を受けられました。
石前で飲んでいたのでうれしかったです。
- ・ 椅子で円をつくり話を聴く形は皆人の顔が見えてリラックスも出来た。
- ・ 受講者の皆人が親しみやすく初対面でも色々話が出来た。
互に互い思いやる気持ちのうかがえた。

真実先生にお会いして 以前 Eyes for future でお世話になった事に
お話ししようとした際に、覚えてたことの方が 本当にうれしかったです。
先生のプロフィールのページに☆最近ではエッセンスオイルや大スキハイパーリウム
を楽しみ時間もないほど オンラインで講座開催中というのを見て、
どんなに小さくても、真実先生のように輝いている方もいるんだと知り、私も声と
仕事に小さくても 毎日がんばろう!! と思いました。
今日の講座を受講して、すごく勉強になりました。自分の苦手感情は、持っていて
良い事がない!! というお話にすごく納得しました。そして、受講するまでは
ドキドキしていましたか? 受講して本当に良かったです。石巻市役所のみほさんスタッフ
ありがとうございました!!

- ・ 言葉のキャッチボールを体感できた。
- ・ 感じた事、思った事は、口に出して相手に伝え方が良いと思った。
ただ伝え方、話し方次第で、相手の受け方印象が ちがってくるため、結果もちがってくる。
- ・ 指示待ち人間ではダメなんだ...

積極的にアイデアを出すことの大切さを感じました。1つから選ぶよりも、複数の選択肢から選んだほうがそのアイデアの価値も上がるということも言葉で改めて聞いて、それまでと頑張ってみたいと思いました。ボール投げのワークの中で、後から言おうとして言えなかったアイデアがあったので、先生のお話を聞きながら後悔していません。ネガティブな感情にとらわれない。さらさら別のアイデアを言えるようになりたいです。そして、そのアイデアが採用されなくても責任を相手に転嫁せず、より良いアイデアを出せるようにプラスにとらえていきたいです。

「上司もたてるのも部下の役割」という言葉が印象に残っています。上司が受けとれやすく採用しやすい提案の仕方を考え、実践していくことをつづけていきたいと思います。そして上司だけでなく、同僚やお客様にもそうした対応ができるようにしていきたいです。

「仕事の質を上げるためには苦手な人とのコミュニケーションをとることが重要」という言葉が再び響きました。まさに私も苦手な人とのコミュニケーション不足で仕事に支障が出てきています。苦手な人とも信頼関係を築けるという大塚先生の言葉を人言いで、あきらめず作戦を続けていこうと思います。

もっとお聞きしたいことあるのでまた参加を希望します。

- ・アイデアを出しあうことで、結果の重みが増す。
- ・不採用でもめげず（相手のせい）せず、次へ！
- ・「苦手な気持ち」は、仕事を円滑にするうえに、デメリットにしかならない。
職場の入り口に置いてくる。

- ・今日の内容は、女性の考えも男性にも共通するもの。
- ・自分の仕事の効率化だけでなく、組織の効率化が大事。
- ・ノウハウを共有し、同じ方向に自分も仕事を進めよう。
- ・一人の脳より多数の脳。
理解しているように印象
改めて感じるこれが大事。

- ・ 受講者が休休していた。
- ・ 自然と笑顔になっていた。

- ・ 初めて顔を合わせる参加者同士だったが、皆さんが志を持って同じ方向を向いていた。
- ・ キャッチボールの時、目標タイムに向かって、一生懸命取り組んで、達成した時に思わず拍手が沸き起こった。
- ・ 三角形を作る際に、自分の意見を言わなかったために、きれいな三角形にならなかった。言葉に出す大切さを学んだ。人任せはダメですね。(反省)