

アンケート結果

「自分の心と体を大切にしつつ、燃え尽きずに支援し続ける方法を学びませんか？」
～マインドフルネス（気づき）とコンパッション（思いやり）を活かして～

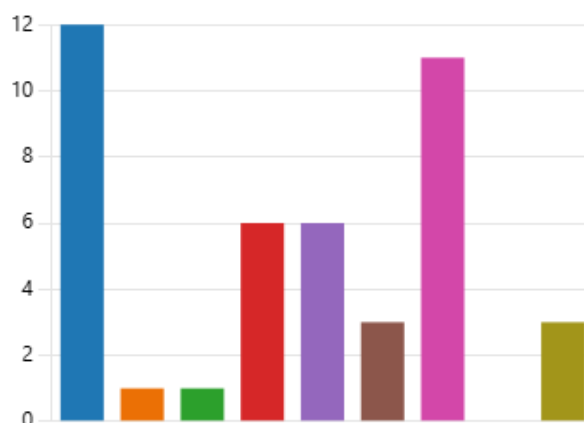
開催日：令和5年6月11日（日）

参加者：会場16名、Web25名

回答者：会場14名、Web21名

1. 講演会の開催はどのように知りましたか。複数回答可

● ぴあナース会員向けの案内	12
● ぴあナースのフェイスブック	1
● ぴあナースのホームページ	1
● ぴあナースの会からのメール	6
● うちな-GRACE研究会からのメール	6
● 職場からの案内	3
● 友人・知人からの案内	11
● instagram	0
● その他	3



2. あなたは、ぴあナースの会員ですか。



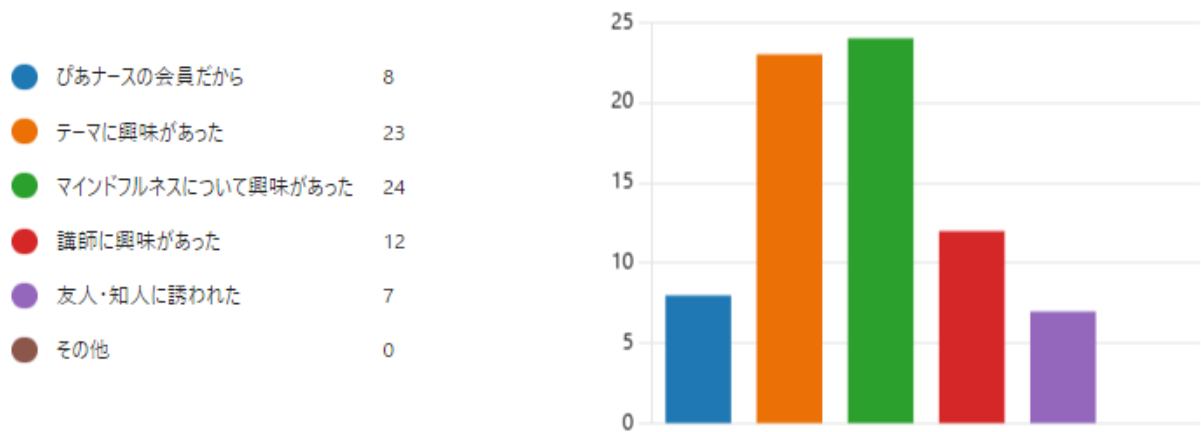
● 会員	13
● 非会員	22

3. 参加方法について教えてください。



● 会場参加	14
● オンライン参加	21

4.参加動機について教えてください。複数回答可



5.本日の講演の講義内容は理解できましたか。



6.そのように回答された理由を教えてください

〈よく理解できた〉

- ・実践で活用出来そうだと感じました
- ・自分の負の感情に蓋をしたまましていると、先々にもっと大きな歪みになってしまうなど。
- ・笹良先生のお話がわかりやすく、何回かワークも受けたことがあったのですんなりと頭に入ってきました
- ・ネガティブケイパビリティを勉強していたら、今日は理解が進みました。今後も色々と勉強していきたいと思います。ありがとうございました。
- ・ワークをやりながら実践的に理解できたのでよかったです。

〈ほぼ理解できた〉

- ・振り返ると無意識にやってました
- ・講義と実演があったので良かったです
- ・自分の心の整理ができ、前向きになれた気がします。ありがとうございました。
- ・マインドフルネスは言葉を知っていたけど、そこに至る心理過程を詳しく説明していただいた。

- ・相手にコンパッションを向ける前にまずは自分を。セルフコンパッションは相手を思いやる上で大切だとわかりました。飛行機の酸素マスクの事例から発想しやすかったです。しかし、頭でわかっているても実践は積み重ねだなと感じました。実践は積み重ねて体で理解をしていきたいです。
- ・マインドフルネスとセルフコンパッションの基礎を理解することができました。あるがままに。
- ・理論は理解できても自分に落とし込むのは(あまり好きではない人の幸せを願うとか)は難しいと感じました。自身の感情と向き合って癒す手法は良かったです
- ・セルフ・コンパッションはまだしっかり理解できていない感じなので…
- ・ほぼではありませんが、理解とゆうか納得できました。
- ・初めてマインドフルネスの内容やエビデンスがわかりました。また、演習を通して実感することができました。ただ、色々なパターンがあり、もっと深めていく必要を感じました。
- ・実際体験したことで、感情や感覚を知る事ができた。
- ・分かりやすかったです。

〈どちらとも言えない〉

- ・難しかったです
- ・落とし込む時間がなかった。
- ・これでいいのかよくわからず、難しかった。
- ・初めての参加であり、なかなか理解が難しいとおもいました。
- ・初めての言葉が多く理解できないまま進んでしまった感じ。
- ・一度の体験ではなかなか実感できなかったというのが本音です。日々の中で心がささくれ立つ出来事があった時には、友人のメゾットで振り返る様にしています。少し通じるものがありました。
- ・トレーニングを続けると理解できるかも知れない。
- ・まだ理解できたとは言えません。これからも学びたいと思っています。
- ・もう少し学びたい
- ・時間に対して内容がぎゅっと凝縮されていて味わって聴くことができなかつたから。
- ・奥深いテーマであり、今の私には理解しきれなかつたため。引き続き大学や研修会にて学びたいと思います。
- ・"思っていたより、難しく、会場みたいに資料がないため、メモするのに集中してしまい、半分は聞いているようで聞けてない、集中できなかつた。"
- ・難しかった

7.本日の演習は明日からの実践に役立ちそうですか



8.そのように回答された理由を教えてください。

〈役立つ〉

- ・気持ちが落ち着きました
- ・自分自身が楽になれる気がしました。
- ・自分が落ち着かない時などに呼吸法から、まずは自分のいる状況や考えていることなどの今を意識して、落ち着けるところからはじめていきたいと思いました。
- ・今の悩みを思い起こし、改善策が見つかった気がします。
- ・自分自身の悩みを客観視することで、大事ではないことが実感できた。
- ・心がざわついた時に役に立ちそう
- ・患者さんや自分と向き合う上で今に焦点をあて感情やあたたかみを感じることで、つまりマインドフルネスやコンパッション、セルフコンパッションが大切であることが分かりました。
- ・瞑想することで自己覚知することができました。今日からしてみようと思います。
- ・自分を知ることができ、全てを受け入れるような思考になっています。心の負担を緩和させていきたいと思います。
- ・まず自分のことを優先に、というのがすごく大事で、そうでなければ、自分以外の人のことはできない、その気持ちから取りかかる、というのが、役に立ちました
- ・セルフコンパッションを思い出しながら、業務に取り組もうと思いました。
- ・"避けていた、避けたかった方に対して幸せでありますようにと心から祈ることができました。私の心が穏やかに幸せになりました。"
- ・自身にも患者さんに向き合うのを支援する要素としても役立つと感じた。
- ・マインドフルネス・コンパッション・セルフコンパッションができるようになると、生きやすくなるだろうと感じています。穏やかに優しく慈愛に満ちた人間でいたいと思いました。
- ・呼吸を感じとることからしていきます。
- ・マインドワンダリングは自分でもよく思うことです。「今、ここ」の自分への気づき、慈悲瞑想は私にとってセルフケアとして取り入れやすいと感じました。
- ・短時間の演習でも温かい気持ち、優しい気持ちを感じることができたため。すぐに取り入れられそうな内容もあったため。

〈少し役立つ〉

- ・グランディングを取り入れたいです
- ・辛い体験をした時のセルフコンパッションについて知ることができた。
- ・初めての参加なのでもっと知識を深めたい
- ・自分に必要なときにグランディングやスージングを試してみたいと思います。
- ・自分を労ることに罪悪感を感じなくていいと思えたから。
- ・当院でもセルフ・コンパッションと瞑想の企画をしているので、参考にします。
- ・振り返りながら少しずつできるところから実践したいと思います。
- ・"呼吸法、瞑想することで、自分の大切さに気づき、人に声かけのやり方が違ってくるのではないかと思う。"
- ・咀嚼するのに少し時間が必要
- ・気づきや思いやりを持って、対応していく。自分を守りながら、対応していく。

〈どちらともいえない〉

- ・実践するには訓練が必要そう

〈あまり役立たない〉

- ・トレーニングを続けると判断できるかも知れない。

9.本日の研修会で印象に残ったことや気づきについて教えてください。

- ・自分を大切にすることの難しさ
- ・自分自身を癒していきます
- ・自分を赦す
- ・グラウンディング、地に足をつける大切さ。マインドフルネス、コンパッションを活かせるようにしたい。
- ・セルフコンパッション
- ・セルフコンパッション
- ・今や自分に意識を向けて幸せになりたいと思いました。
- ・自分自身に思いを向けるだけでなく、嫌な思い出のことや嫌いな人へも思いを馳せてみる、ということが新鮮でした。まずは自分自身が落ち着くこと、地に足をつけることが大切なのだなと思いました。
- ・グループワークすることで、意見の共有や、素晴らしい意見ももらえて楽しかったです。
- ・諸行無常、玉ねぎの薄皮を剥くように感情に向き合うと、結局は無になるのかなと思いました。
- ・"あらゆる囚われから解放されが、印象に残りました。囚われた日常だったなと実感しました。囚われから、解放できるのは自分だけですね。"
- ・ラビング&カインドネス瞑想が入りやすかった
- ・セルフコンパッションを心がけたい
- ・患者さんのケアの前にまずは自分のケアを。セルフコンパッションは自分に思いやりを向けることであると学んだ。
- ・"自分の感情に気づくことができました。"

- ・グループワークで話すことでより広がりました。日常の中で取り入れられることは取り入れてみたいと思いました。
- ・"全てにおいて、身体感覚の気づきからはじまるということ
- ・ありがとうございました。 また、参加したいです！"
- ・Loving-kindness が難しく感じました。心に嘘をついているような気持ちになったのですが、それも、受け入れることができました。これでよいんだなあ、人間だもの、と。
- ・もう一度資料を見直して自分のものにしていきたい。
- ・瞑想は適宜、やりたいです。気持ちよかった。あと、笹良先生の雰囲気は癒されますね。
- ・ラビングカインドネス瞑想です。久しぶりにやってみて、コンパッションを広げていく感覚が少し分かったような気がしました。
- ・"自分を肯定することの大切さ。
- ・相手に優しくするには、自分を認めて優しくなることが大事だということ。"
- ・初めてだったので体で感じるということは難しかった。頭で考えてしまうことが多かった。
- ・感想に記します。
- ・本日の内容を理解するには、複数回の経験が必要。
- ・グループワークで、実際体験しての反応がそれぞれ違うこと。自身の感じることを認識するのにも、集中できない人や思考に囚われている人、自身を受け入れられない人などがおり、そのことに気がつくことができることが大切だと感じた。本人が気づくためにはトレーニングと他者との対話が必要だと思いました。
- ・セルフコンパッションをしている時、辛い気持ちが蘇ってきて苦しくなりました。でも、この作業を繰り返しおこなって乗り越えてみようと思いました。
- ・ありのままの感情を受け止める。自分自身に優しい言葉かけや触れることによって、穏やかな気持ちに変化する感覚を知った。
- ・"視点や思考が外を向いている事が多い職業である為、自己・自分を見つめる時間により、感じ取ることが大切だと
- ・自分について関心を向ける事で周りの配慮に変わる気づかせもあった様におもいます。
- ・これからも尊重することを自他共にしていきたいとおもいます。貴重な体験と講義をありがとうございました。"
- ・私が私自身に優しくありますように。自分を許せるということは相手を許せるようになるということだと思いました。
- ・自分への優しさに欠けていたこと。もっと自分を大切にしたいと思いました。また、最後の Japanese bowl、心に響きました。
- ・"スージングタッチ、患者様の傾聴、共感することだけでなく、ほっといたわりを感じるタッチもいれ、一緒に呼吸法をいれることで、お互いに安心感がうまれるのではないかと感じました。慈悲瞑想では、体があつくなり、特に手がぼかぼかぬくもってきたのがわかりました"
- ・人間だもん…深いなあと思いました
- ・自分へ思いやりを向けること
- ・時には、一呼吸おいて対応する事も大切だと思いました。自分を労う。健康な身体と心を持つことが大切。

10.本日はハイブリッド方式で実施しましたが、講演会の開催方法について何かご意見がございましたらご記入ください。

- ・遠くからでも参加できました。
- ・ハイブリッドでいいと思います。参加しやすさがあると思います。
- ・ハイブリッドのおかげで県外の方とのご縁がありとても充実したグループワークになりました。今後もぜひハイブリッド方式を希望します。
- ・ハイブリッドが良いです
- ・ハイブリッド方式でもスムーズでした。
- ・会場参加がいいのですが、オンラインだから参加できたので、ありがたかったです
- ・会場に行けなくても、学ぶ・交流の機会となり、とても良いと思います。
- ・事前に講義内容の資料がいただけると内容がよりわかりやすいと思います。
- ・こちらの問題で、ptax で申し込みが出来ませんでした。当日、参加できることが出来て良かったです。
- ・会場では配布資料があったようですが、オンラインでも配布されましたか？
- ・聞き取りやすく問題なかったです。
- ・"対面がよいと思いました。
- ・アイスブレイクなどのグループワークの際、参加したくない方がいらっしゃるようで、その方をお待ちして、時間がながくなり、グループワークがあまりできなかった。改めて対面の方が意思が伝わりやすいのだろうと思いました。"
- ・参加方法が選択でき、とても良いと思った。
- ・サポートがスムーズで取り残された感覚はありませんでした。
- ・Web 参加でしたが、会場全体カメラがあることで会場の雰囲気を楽しむことができました。
- ・遠方からでも参加できるので助かります。
- ・"会場だけでなく、オンライン Zoom にも資料がほしいです。"
- ・ハイブリッドが参加しやすいです
- ・直接会場に出向く事はできなくても、オンラインで参加できたので、時間が調整しやすく参加しやすかったです。ありがとうございます。

11.本日の講演会につきまして、何かご意見や感想がございましたらご記入ください。

- ・マインドフルネス、コンパッション勉強になりました。
- ・知らないことを知れたので良かったです
- ・4人のメンバーでの話しでしたが、ちょうど良い人数でした。
- ・ほんとにありがとうございました。
- ・"準備、お疲れさまでした。ハイブリッド方式もいいと思います。"
- ・お疲れ様でした。。また参加したいです
- ・大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ワークもあり、参加者さんと話す機会もあり、よかったです。
- ・自分自身の心の持ちや感情を整えることが、患者さんや家族と関わるうえでは大切になってくると改めて感じた。

- ・"内容が盛りだくさんで帰宅してから改めて資料を振り返ることが楽しみです。"
- ・とても満たされ穏やかな感覚です。ありがとうございました。"
- ・長時間でしたが、企画運営ありがとうございました。とても学びになりました。
- ・"ところが軽くなりました。"
- ・ありがとうございました。"
- ・優しく穏やかな気持ちになりました。
- ・リアルでいつか参加したいと思います。
- ・ブレイクアウトルームに別れた後、カメラとマイクがオンにならない方がいらっしやるとなかなか始められず、グループワークの時間が短くなってしまいました。ブレイクアウトルームに移動する前にカメラとマイクをオンにするようアナウンスをしていただくとよりスムーズに進められるように思います。
- ・大変有意義な勉強会でした。Peatix に慣れておらず参加方法で戸惑いましたが、開始後はスムーズで心地よく参加させていただくことができました。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんでした。
- ・"グループワークでのシェア、いろんな思いがあり、共感出来ました。"
- ・マインドフルネス瞑想では、自分が最近やりだしたことに共感できることがあり、いままで、空を見上げることもなく、下を向いて暗闇で生活していた動作があり、最近、少しは心と体に余裕が出来、月、星をみたり、朝は起き上がる 10 分だけ、窓をあけ、青空をみやげたり、雨の音、鳥のさえずりを感じています。今日の講演の瞑想、呼吸法も一緒に取り入れていきたいと思いました。先生には貴重な講演ありがとうございました。"

12. 今後、講演会で取り上げてほしい内容等がございましたらご記入ください。

- ・意思決定支援とか、在宅療養支援
- ・アピアランスケアについて
- ・"オンラインの参加で、スタートが良くなかった。講演の途中で、突然の開始になりました"
- ・がん患者向けの運動療法に関心があります。ヨガやピラティス、筋トレなどがんと運動療法についての座学と一緒に身体を動かすエクササイズが出来たら嬉しいです。
- ・"話の中で保坂先生がでてきましたが、保坂先生の講演も聞いてみたいです。"

13. 今後、研修会の案内を希望されますか。

〈ぴあナースからの案内を希望する〉

高田 七奈美	rnpyrm@gmail.com
大城真理子	m-oshiro@okinawa-nurs.ac.jp
高崎順子	junko.4994@gmail.com
服部美千代	donna_anri_Karin@yahoo.co.jp
荻原弘子	natu.mii.kana.okan@gmail.com
松田悦子	shionandkanon@gmail.com
跡部涼子	usagi10kamesan0811@icloud.com
楠見かおり	samurai-kaorin.rock@softbank.ne.jp

高田 七奈美	rnpyrm@gmail.com
木岡美幸	momosakichi@gmail.com

〈うちなーGRACE からの案内を希望する〉

吉澤龍太	r.yoshizawa@meio-u.ac.jp
間島奈央子	yonnaanao@gmail.com
東當悦子	blueberrycheeseandme@gmail.com
西村克敏	nurseman9975@gmail.com
岩田昌美	iwatamasami25@gmail.com
片山典子	norinorikatakata@yahoo.co.jp
新垣 成美	narumiarakaki530@gmail.com

〈両方からの案内を希望する〉

西向ゆかり	ebita0316@gmail.com
喜久山優子	888pinks@gmail.com
西村 知代	tomo119toppo@gmail.com
上田麻衣子	2202203@okinawa-nurs.ac.jp
宮良香帆	m22023003@mail.meio-u.ac.jp
島袋百代	shimamomo0918@gmail.com
渡邊明寿香	w.asuka250@gmail.com
安里裕子	yukoa0202@gmail.com
又吉 賢弘	yasuhiro@at.au-hikari.ne.jp
木村安貴	y.kimura@meio-u.ac.jp
立野知美	tomo-tate.0703-yoko@docomo.ne.jp
藤本育栄	are.fujisan41356@gmail.com
當銘由香	toume@ns.omotokai.jp