

1 本日の講座はどうでしたか？（理由）

（大変良かったを選択）

1	気持ちの持ち様は脳のはたらきにかかわる 子育てにも生かせる
2	考え方で変わる事を知れた。 子育てしていくのに参考になった。
3	なかなか主人と一緒にこういった話を聞く機会が少ないのでとてもよい機会になりました。 子供がワークショップできるのもとてもよかったです。
4	思考の切り替えを今日から実施したいと思えた。
5	プラス思考の大切さを教えて頂いて日々の生活を楽しく過ごすことができそうです。
6	脳科学の話、大変興味深く、楽しかったです。
7	自分の知らない知識や意識をもてたから。
8	脳の仕組み、目からウロコでした 感情をコントロールして思考をプラスにしていきたいと思えます 片付け、みんなが分かりやすく を心がけたいです
9	脳をコントロールする必要性を学ぶことができました。 部屋の整理は相手の理解が必要であること
10	脳とお片付けで、別々のテーマだけどしっかりつながっていて、わかりやすかったです。 ありがとうとごめんねを大事に、プラス言葉でワクワクしていきます！ありがとうございました♡
11	ポイントを分かり易く解説いただきました。
12	脳の特徴を知れて良かった。「SBT」「名もなき家事」初めてきく事ばかりだったけど、心に残りました。
13	家族（子ども）に前向きになる言葉かけをしたいと思えた
14	日頃 漠然と感じていたことをわかりやすく整理していただきました。
15	SBTの考え方が大変ためになりました。家や子供、仕事に使っていきたいです。
16	とても参考になりました 子供めきで夫との話す時間が持てました
17	日頃の行動を改めて振りかえる大切な機会となりました。
18	とても楽しかったです。相手のことをよく知り、信じて行動をしていきたいと思いました。
19	プラス思考をする為には脳の仕組みを理解することが重要であることを知ったことが目から鱗でした。 整理の仕方が理論系と感覚系で分かれているのがおどろきだった。
20	納得することがたくさんありました。それについて理論づけて話してくれたのが良かったです。
21	わかりやすい話でした。
22	物事の考え方が参考になりました。

(まあまあ良かったを選択)

1	夫婦で話すきっかけになった。こどもの接し方について考えられた。
2	時間が、内容が濃いわりに足りないのが少しざんねんだった。夫婦で参加というのが良かった。
3	講話の内容はとても良かった。今後の生活に活かしていきたい。 沼津市としては「この事業を通して、どんな沼津市にしていきたいか」というおもしろい話を聞いたかった。
4	パートナーが左脳、自分が右脳だとわかった。
5	育児がスタートした頃より、こうして、あれして、が互いに増え、マイナス思考(ex.ダメじゃん、ちゃんとして)なネガティブな言動が多くなっていたので、考え直すきっかけになりました。
6	相手を知る→主人や子供に対してももっとくわしく知っていきたくて思います 自分のことも伝えていきたいと思う
7	仕事でも活かそう。部下とコミュニケーションを取る時に実践したい。
8	脳のクセ、しくみが良く分かった。家事の見えないことが分かり、夫婦で話し合うことができた。
9	脳が生存本能から元々マイナス思考である、片付けに理論傾向と感覚傾向が見られる という話が興味深く、今後活かしていけそうだと思います。
10	脳のしくみや考え方、整理について自分も今後やってみようと思った。
11	簡単にメダルはとれないので、そこは簡単に言わない方がイイと思う。
12	新しい発見があり、今後活かそうと思いました。

(どちらでもないを選択)

1	夫のみでの参加でしたが、夫婦での参加の方がより意見共有が出来、良かったと感じた。 夫のみではただのお勉強となってしまう。夫婦で共有して実践には至らない。 PR用紙等では参加者パパ&ママを進めるべき。
2	遅れてきてすみません

2 本日の講座の内容は、家庭や仕事において活かしていけそうですか？（理由）

（大変そう思うを選択）

1	プラス思考で家事や育児を楽しくやるにはどうしていけばいいか 考えていこうと思う。
2	家族で楽しむ事を大事にしていきたい。 仕事に対する考え方を変えていきたい。
3	やる事が多いとついついマイナス思考・ことばがでてしまうが、どうしたら楽しくなるかと発想を変えたいと思った。家事・育児と主人は割とやってくれているなあと感じた。「ありがとう」をたくさん口にして感謝の気持ちを大切にしたい。
4	何かを集めたりする必要はなく、考え方1つで環境は変えられそうだから。
5	片付けをする、自分を信じることを常に意識して行きたい。
6	心理学やコーチングなど普段から勉強していますが、SBTについても勉強したいと思います。
7	プラスの言葉を意識して使いたいです。
8	いろいろな場面で活かしていきたいと感じた。
9	まずは自分から変えていきます！
10	言葉と動作の大切さが分かった。夫婦で良く話し合おうと思った。
11	片付けは相手の事を思いやる事だと改めて認識しました。
12	「ごめんね」と「ありがとう」実践していきます。
13	気持ちを前向きに
14	中森先生の「夢を支えてくれる人を持つ」に勇気付けられました。こういう精神を持つ人とつながり合うことでより良い人生を皆で過ごせると思います。まずは自分から変化しようと強く思いました。
15	これからも役割を決めて できた時間を家族で過ごしたいと思いました
16	プラス思考を持つ大切さ、行動する重要性を知ることができました。 片付けについても、任せきりの事が多数あることを改めて気づくことができ、今後、夫婦内でのシェアの仕方を考えていくきっかけとなりました。

（まあまあそう思うを選択）

1	間取り図をかいて片づけについて客観的に見ることが出来た。
2	家族で話し合っしまいやすい所を決めなおそうと思う。けっこうどこに何があるかわわかっていなかった。
3	現状でも良く出来ていると思ったが、まだまだ改善点はあるため教えていただいた事を活かしたい。
4	子供を信じて 自分の言葉をプラスにしたい
5	子供へのサポートが手厚く、参加し易かった為、ありがたかった。

6	脳が生存本能から元々マイナス思考である、片付けに理論傾向と感覚傾向が見られるという話が興味深く、今後に活かしていけそうだと思います。
7	プラスの言葉を最後に口で言おうと思いました。
8	家と職場を使い分けていることに気づいた
9	身近な話でとりいれやすいと思いました。
10	人間関係は必要。
11	プラス思考を意識して 行動しようと思います。
12	マイナスの考えの後にプラスの言葉を発する内容は実践しようと思いました。

3 本日の講座に参加した理由を教えてください（その他欄）

1	会社の回覧で知りました
---	-------------

4 本日の講座は何で知りましたか？（その他欄）

1	カフェ day
2	妻に誘われ知った

5 今後、父親を対象としたセミナーを行う場合、どのようなテーマを望みますか？（複数回答可）

1	子どもの年齢に応じた部屋作り
2	仕事が忙しい男性が男女共同参画時代を乗り切るためのポイント的な講座（女性目線ではなく男性目線で）

6 その他、本講座に関する意見・感想等をご記入ください。

1	自分自身がマイナス思考だと思っていたので、それが脳のクセだったとはビックリです。自分をプラスにもって行って、家庭を楽しみたいと思いました。
2	子どもをあづかって頂いて助かりました。
3	脳科学の本を読んでみたくなりました。 実現したい夢を叶えるために プラス思考でいこうと改めて思うことができました。
4	すごく参考になりました
5	とても参考になりました。夫婦だけでは考え方もせまってしまうので2人で外からの情報を得ることは視野も広がってとても大切なことだと感じました。
6	小さな子供連れでも、参加しやすい（子供を見てもらえる）ので、これからもこういった講座をやってほしい。
7	仕事を始めるため、家庭と仕事を両立させることに不満しか感じていませんでした。ですがこの講座を受講して常にワクワクすることを考えて生活していけばこれから楽しく生きていけそうです（^U^） ありがとうございました 子供も見て頂いてリフレッシュできました。
8	講座時間が短い
9	託児もあり、夫婦でじっくりきくことができ大変ありがたかったです。ありがとうございました。
10	意外とたくさんの方が見られて良かったと思います。もっと多くの人に聞いてもらえたらと思います。
11	講演内容がとても分かり易く、帰ってからも実践して行こうと思えるものばかりでした。
12	子ども向けの講座があったので、参加ができた。
13	お父さん方の参加が多かったのに驚きました。 皆さん家庭・仕事をよりよくしたいと思っていてもその術がわからず困っているのかもしれない。 互いの違いを知り、理解し 具体的な解決策を考える機会を今後も作っていただけると幸いです。
14	受講中に子ども向け講座の開催は大変ありがたいです。 内容も工夫に富み、配慮の行き届いた講座の開催大変お疲れさまでした。