

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

- ①知っていた
- ②知らなかった
- ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

- ①ある
- ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

人に悪口を言われたとき、その場をけがれる。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ①ある
- ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

ゲームをする

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった ・ ならない

理由：

集中できないとき、勉強するときに活用しようと思
たから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた

②知らなかった

③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある

②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

好きなことをする

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある

②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

①思う

・ 思わない

理由：イラッいたまま、過ごしたくないから。

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった

・ ならない

理由：大会の前など、ぜひやりたい。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた

②知らなかった

③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある

②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

なにも対処しない

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある

②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

思わない

理由: ストレスがたまると周りにもある程度は伝わってしまいます

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった

ならない

理由: ストレス解消法を知ることができた

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

特にありません。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

- ①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

- ①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

- ・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

悪口を言われていたときに、相談していた。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ①ある ②ない

- ・①を選んだ方、どのような方法ですか。

- ・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

- ①思う ②思わない

理由：またあったときに使いたいから

5. 今回の講話はためになりましたか。

- ①なった ②ならない

理由：自分でもやってみてみたいと思ったから

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

- ①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

- ①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

寝る時など 好きなことをして気分転換

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

- ①思う ②思わない

理由: モヤモヤをスッキリするため

5. 今回の講話はためになりましたか。

- ①なった ②ならない

理由: 全力を出せるようになった

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

- ①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

- ①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

- ・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

X

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ①ある ②ない

- ・①を選んだ方、どのような方法ですか。

スクリーンを思いっきりにぎる。紙にかいてする。

- ・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

X

5. 今回の講話はためになりましたか。

- なった ・ ならない

理由：

瞑想をすると、いろいろな時にやくにたつから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

X

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた

②知らなかった

③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある

②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

家や学校であまり気にとめないようにしている。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある

②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

音楽をきいたり動画を見たりする。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった

・ ならない

理由：

集中するときにやく立つと思ったから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ないです

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

いやなことを言われたりした時。糸氏にいやな事を書いて対処している。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

タブレットの「Xモ」っていう所にいやだった事を書いてる。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった ・ ならない

理由：

めいそうとかをやると落ちつくから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ないです。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

いろいろなことをいきいきにやるさくいわれたとき。深呼吸する。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

音楽をきく

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった ・ ならない

理由： 試合前やテスト前などにやる方がいいと
分かったから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

とくにないです。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

けんかした時とか → いろいろ

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

自分の好きな事をやる

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった ・ ならない

理由：

試合前とかにやるといいと知った。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

運動、勉強の1番いい進め方(やり方)

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

好きなことをしている。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

①思う ②思わない

理由：

ストレスをかかえこんでいると授業に集中できないから

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった ②ならない

理由：

いろいろな方法を教えてもらったから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた

②知らなかった

③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある

②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある

②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

音楽を聞く。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う

・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった

・ ならない

理由：

マインドフルネスを利用してみたいから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

宿題のとき

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

①思う ②思わない

理由：

ストレスを持っているときにストレス解消したいから

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった ②ならない

理由：

ストレスになっても解消できるから

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ないです

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

学校でストレスがきて、ゲームや音楽で対処している。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった ・ ならない

理由：

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

なし

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

いやなことがあった時に、ストレスを感じる対処法は特にはない。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

ストレス解消法を持っていた方が役に立つから

5. 今回の講話はためになりましたか。

なった ・ ならない

理由：

いつでもどこでもできるストレス解消法を学べたから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

特にはない

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

- ①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

- ①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

- どんな時に感じて、どのように対処していますか。

あんまりない

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ①ある ②ない

- ①を選んだ方、どのような方法ですか。

- ②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

- ①思う ②思わない

理由：

ストレスたまるまいよーにしたいから

5. 今回の講話はためになりましたか。

- ①なった ②ならない

理由：

心をおさつかせられるから？

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ない

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

- ①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

- ①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

- どんな時に感じて、どのように対処していますか。

いと子の面ぶらを見ているとき

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ①ある ②ない

- ①を選んだ方、どのような方法ですか。

- ②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

- 思う • 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

- なった • ならない

理由：ストレス解消法を見つけることができたり

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

- ①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

- ①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

- ・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

がマシな気持ちにして、いい

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

- ①ある ②ない

- ・①を選んだ方、どのような方法ですか。

- ・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

- ①思う ②思わない

理由： なにかにあたってしもうか

5. 今回の講話はためになりましたか。

- ①なった ②ならない

理由： ストレスかいいほう方法をしっりよくをほめて、みるように
なつから。

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

バクオ 1人きりのほなし

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

いろいろな時に感じる。

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

ねる。

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

思う ・ 思わない

理由：

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった ・ ならない

理由：自分は集中力が低いのでためになった

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

ないです。

ご協力ありがとうございました。

この度は本講座にご参加いただきありがとうございました。
アンケートにご協力をお願いします。

1. テーマの「マインドフルネス」という言葉を知っていましたか。

①知っていた ②知らなかった ③知っていたが意味は知らない

2. ストレスを感じることはありますか。

①ある ②ない

3. 2で①を選んだ方にお聞きします。

・どんな時に感じて、どのように対処していますか。

おもいどおりに感じる時

4. 自分なりのストレス解消法を持っていますか。

①ある ②ない

・①を選んだ方、どのような方法ですか。

おもしろいものを見る

・②を選んだ方、方法を身につけたいと思いますか。

①思う ②思わない

理由：おもしろいから

5. 今回の講話はためになりましたか。

①なった ②ならない

理由：おもしろいから

6. 今後、聞いてみたい・やって欲しいと思うテーマがありましたら記入をお願いします。

おもしろいテーマがあればいい

ご協力ありがとうございました。