

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。

部活の時に感じて

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。

なった ・ ならない

理由：ストレスがたまってきたときにいいと思いました。

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。

とくにありません

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。

とても疲れた時、嫌なことがあった時、早く寝る、忘れるようにする。

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。

早く寝る、忘れるように考える。

・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：

ストレスになることやその正しい解消法を知れたのでよかった。

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。

特になし

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。

怒られるとき、何かやりなさいといわれるとき

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。

ゲームをする、山を歩く

・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：

ほかにも、ストレスの解消法と知れたから

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。

親に「～をやらせ」と言われるとき。あまり文句はついていない。

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：

ストレスが解消されていくから。

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：

ストレスの解消法が知れたから。

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。

くたあほせん。

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。

音楽を聞いたりしている。

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：

ストレスをためすぎで、良い生活が送れないから

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：

ストレスのかけ方がわかったから

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。

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。

親に言われる時 ケンカした時

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。

・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 入る 落ちつかせることができた

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。

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。

勉強がすすまないとき。

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。

好きなことをする。

・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：

いい方法だと感じたから。

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。

よくわかる方法

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。

うまくいかないとき

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：

つかれもた

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：

ストレスのかいしょうほうや集中力を高める方法とすることから

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

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。

先生にいら、こんなことを言われたとき、たいしてできない、ストレスを感じ

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：

イライラが止まらなくなるから

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：

ストレスが、いしょうで、きそうに、からい

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。

れんあいについて

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。

イライラしたとき、ふっつに

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。

好きなことをする

・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：

マインドフルネスという言葉を知れたから

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。

うざい人がいるときに、むしりたりする

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。

ものを投げたり、なぐったりする

・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。

①なった

・ ならない

理由：

おうちの方が分かったから

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。

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。

部活で疲れたとき 風邪をひく

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、ゆっくり休む

・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：

2分間で簡単にストレス解消できる方法を知れたから

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。

南会津にまつわる、歴史の話

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。

なにも感じていても感じる。対処法はない。

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。

声に出す

・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：

試合前はきん張しちゃって 自分の実力が発揮できない
ことがなるから。

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。

ゴルフについて

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。

・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：

ストレスを感じたことから。

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：

今後ストレスを感じることから、それを対処するため。

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。

あるけどいいたくない。 まりやりおさへこむ。

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。

ひとりひとりで散歩する。

・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。

①なった

・ ならない

理由： ストレスの 解消法が かわったから。

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。

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。

運動する

・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：

今後使えそうな気がする

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：

めいそうのところが分かった

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。

筋トレ

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。

なっ とく が い か た か た と き 、 自 然 と な っ て 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。

好 き な 歌 を 聞 い た り し て 、 忘 れ 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：

そ ん 張 り し た り す る こ と が あ る の で 落 ち つ け る 方 法 を 知 り 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。

テスト前や、うまくいかないとき。対処法が分からないうから

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：

ストレスがたまると親や物にあたってしまいうから

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：

ストレスの解消法を今まであまり分からなかったから

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。

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。

- ・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：

ストレスを解消したいと思ったから

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：

知らない言葉など意味が分からなかったから

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。

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。

家に帰った時に感じて、動画をみている

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。

好きなことをする

・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：

やってみて(実際に)よかったかな

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。

ほかのことで悩んでいるときに音楽を聴く

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、サイクリング

・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：

おっかたよりときにやりたいから

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。

将来の夢

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。

----- 学校と部活の時に感じて、一人で、おけんぱり、いやだっつことを言って対処する -----

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。

----- 一人で、おけんぱり、いやだっつことを言って対処する。 -----

・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：

----- ストレスが1ヶ月に1回にやってみようと思っただけ -----

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。

----- 特にないです -----

ご協力ありがとうございました。