



# レベルⅠ

令和7年度 教育委員会



リフレッシュ研修



令和7年5月14日（水）



研修担当者：本多

研修企画者より（OJTにつなげてほしいこと等）

忙しい合間に、1分間だけ静かに座り、自分の呼吸に意識を向けてみましょう。  
それだけで心が落ち着きます。

研修後、「やるぞ!!」という気持ちを目標シートに貼ります。確認をお願いします。

# 研修生からのアンケート結果、感想・意見等

## 4. 3の理由をお書きください

- ・リフレッシュできたから
- ・みんなで同じ動きをしてリラックスできた
- ・難しかった
- ・ちゃんとできてるかわからなかった
- ・同じ空間でリラックスできた。
- ・考えることを一旦消して、落ち着いた
- ・話を聞いていると分からないけど実際に体でやると意外とできたから
- ・瞑想を通して考えを深められました
- ・今の自分と向き合うことができたと思いました。

## 5. 今の気持ちを書いてください

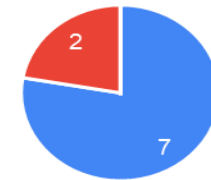
- ・頑張ろうと思えた
- ・しんどかったことや疲れたことを吐く息から吐き出せた気がする
- ・スッキリして眠くなった
- ・ふわふわしている
- ・自分の今の状態を振り返る機会になった
- ・頑張りたい
- ・ヨガは趣味に入れたいと思う
- ・疲れが溜まっていたけれど、リラックスできました。
- ・しんどい時こそすごく落ち着いて考えることが大切だなと思いました。

1.目的・目標を理解して研修に臨むことができましたか



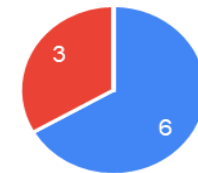
- できた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- できなかった

2. 研修内容について  
1) 研修内容はニーズに合っていましたか



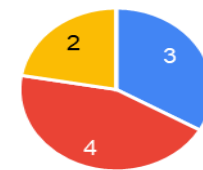
- 合っている
- まあまあ合っている
- あまり合っていない
- 合っていない

2. 研修内容について  
2) マインドフルネスの実践方法はわかりましたか



- とてもよく分かった
- 分かった
- あまり分からなかった
- 分からなかった

3. 思考や感情について共有できましたか



- とてもできた
- できた
- あまりできなかった
- できなかった