

こころの講演会アンケートまとめ

日 時：平成24年10月30日(火)13時30分～15時

講 師：中井 宏次 氏

場 所：富士宮市民文化会館小ホール

内 容：百笑千福:こころの処方箋～笑って免疫力アップ～

受講者数：290名

1 申し込み状況(332名)

①年代・別集計

年代	男	女	不明	計	割合
20代		2		2	1%
30代		2		2	1%
40代		6		6	2%
50代	5	18		23	7%
60代	14	90		104	31%
70代	36	124		160	48%
80代	8	20		27	8%
不明			7	7	2%
合計	63	263	4	332	100%

※申込者は60・70代が中心で、女性が多かった。

2 アンケート集計結果(188名)

①年代・男女別集計

年代	男	女	計	割合
20代		2	2	1%
30代		2	2	1%
40代		5	5	3%
50代	3	16	19	10%
60代	11	52	63	34%
70代	22	56	78	41%
80代		16	16	9%
90代	1		1	1%
年代不明		2	2	1%
合計	37	151	188	100%

②職業別集計

職業	人数	割合
主婦	49	26%
パート・アルバイト等	7	4%
会社員	4	2%
自営業	4	2%
農業	3	2%
医療・福祉系	3	2%
サービス業	2	1%
講師	1	1%
無職	85	45%
無回答	30	16%
合計	188	100%

※50～70代が来場。主な職業は主婦や無職の方が多かった。

問1. 講演会を聴きこころの健康について参考になりましたか？

回答	人数	割合
大変参考になった	132	70%
参考になった	28	15%
あまり参考にならなかった	0	0%
無回答	28	15%
合計	188	100%

※85%の方が参考になったと回答。
参考にならなかったという回答は無。

問2. 本日の感想・ご意見などをお聞かせください。

年代	性別	コメント
20代	女	笑うということは大切だと聞いていたが、高齢化にある現代で元気に長生きするために必要とわかりました。楽しく話しが聞けました。
30代	女	笑うこと、感動することをもっとたくさん取り入れて生活したいと思いました。
30代	女	楽しく笑いました。人生の勉強になりました。いっぱい笑い笑おうと思います。
40代	女	とても楽しくきかせて頂きました。笑うことの大切さがよく分かりました。実のところ毎日笑顔でいるのは難しいですが、できる限り笑顔でいようと思います。家族のために！と言いつつ本音は自分の為ですかネ！
40代	女	笑うことは大切とつくづく感じ入りました。
50代	女	久しぶりに大笑いしました。楽しかったです。
50代	女	笑いが大切今日から笑顔の自分を好きになります。
50代	女	お話大変面白かったです。まったく先生の言う通り。いつもそんなふうに計画性のないバチ当たりなせ生活をしています。
50代	女	とても楽しく元気をいっぱいもらえてよかったです。ありがとうございました。
50代	女	楽しかった。
50代	女	鏡を見て笑ってみます。
50代	女	大変楽しく聞かせてもらいました。ありがとうございました。
50代	女	とってもよかったです。たくさん笑いました。聞いたことを実行したいと思います。
50代	女	面白く参考になりました。ありがとうございました。
50代	女	笑うことの大切さを十分知ることができ今日の講演を聞いたことに感謝しています。
50代	女	忙しくて、止めようか迷ったが、やはり来てよかった。やさしい話し方が印象的でした。
50代	女	ユーモアたっぷりの講座楽しくとても勉強になりました。率先して毎日笑おうと思います。
50代	女	お笑い芸人顔負けですね。そのお話の中に、これから生きていく中で幸せに生きていくため役立つことがたくさんありました。お話聞かせていただく機会をつくっていただき幸せに思います。
50代	女	明日から少し明るく笑顔になりそうです！ありがとうございました。
50代	女	楽しく聞くことができよかったです。
50代	男	笑顔の大事さがわかりましたし、楽しく拝見させてもらいました。
50代	男	笑顔で生活するヒントをたくさん教えていただきました。ありがとうございました。
60代	女	楽しい時間をありがとうございます。残りの人生も楽しみながら死ぬまで生きてく思います。
60代	女	笑うことの大事さ、ユーモアの必要。物事を知ることの大事。年老いた親との付き合い方、これから参考にしていきたいと思います。
60代	女	帰宅したら先ず鏡をみて、ハヒフヘホと笑ってみます。
60代	女	おもしろくためになりました。
60代	女	日常生活で今日のはなしを生かしてみたい
60代	女	話題の転換にサッと出る笑いの語源の豊富さ。
60代	女	ユーモアの大切さよく分かりました。笑うこと笑顔の大切さ強く感じました。久しぶりに笑い、頭のリフレッシュができました。
60代	女	今の自分を見つめなおす事えを感じました。鏡をみて笑っていきたいと思います。
60代	女	久しぶりに楽しくて、笑って、幸せな気分になりました。これからの生活に役立たせます。
60代	女	楽しかった。
60代	女	とても楽しかったです。日常「笑い」を心がけ、幸せの人生をおくらせたいと思います。
60代	女	大変参考になりました。もう一度聞きたい。
60代	女	笑いがいかに大切かが良くわかりました。
60代	女	楽しく笑えた。笑顔で帰ります。
60代	女	久しぶりに大声で笑うことができました。

60代	女	楽しかった。笑い笑いの時間でよかった。いっぱいいっぱい笑った。
60代	女	普段笑うことが少なくなってきましたが、心に響きました。
60代	女	ユーモアのある人が活力を生む・そして笑顔が人生を明るくすることなど毎日心がけたい。
60代	女	面白く楽しかったです。有意義な時間でした。
60代	女	楽しくお話聞けました。何か1つやってみたくと思います。
60代	女	とても楽しく聞くことができました。
60代	女	笑うのは本当に大事ですね。楽しく過ごしたいとおもいます。テンポのよい話で面白く久々に笑いました。
60代	女	これから先の生活に少しでもいかせると思います。
60代	女	非常に楽しくユーモアをもって、分りやすいお話とてもよかったです。日常生活に笑いを持って暮らしていこうと思います。
60代	女	大変楽しく勉強になりました。
60代	女	笑うことの大切さをわかりやすく教えていただきとても良かったです。
60代	女	好奇心・協調性・ユーモアがあること。
60代	女	毎回楽しみにしています。どれだけ笑えるかなど。
60代	女	楽しくまたこれからの参考にします。
60代	女	楽しいお話をありがとうございました。
60代	女	とてもためになりました。いつも笑顔でいこうと思います。
60代	女	楽しかった。
60代	女	大変面白く有意義な講演でした。いっぱい笑って楽しい人生にしたいと思います。
60代	女	笑うことの大事。
60代	女	笑いがいかに大切か。
60代	女	とても楽しく聞かせていただきました。ありがとうございました。
60代	女	心楽しくユーモアのあるお話とても楽しかったです。
60代	女	笑いが大事、今日から鏡を見てやってみます。
60代	女	笑いの大切さを痛感しました。
60代	女	とても笑えました。毎日楽しく実行できると思います。
60代	女	今日は笑いをたくさんもらい幸せになりました。一人暮らしで笑うことの無い日々、まわりに一杯笑いがある事に気づきました。
60代	男	三十代のころ、眠れない日が続き、十日間ほど会社を休んだことがあり、悩み、一時的にうつ状態が続いたが、自力と家族の笑顔が活力源となり、大事に至らず、四十五年の会社生活を終えた。生きていくうえで笑うこと！の大切さを再認識した。
60代	男	楽しかった。
60代	男	面白くいろいろ参考になりました。
60代	男	幸は長生きの元。
60代	男	ユーモアの大事なことを再認識した。笑える体制をいつももっていたと思います。自分と対話できるように心がけたいと思います。
60代	男	笑うことは五体、五感を豊にする。日常生活に役立てていきたいと思っています。今日は本当に楽しいお笑いをありがとうございました。
60代	男	たのしい講演でした。人生観が変わりました。これから楽しい生活をめざします。
70代	女	身近なところに笑いがあると感じた。一人暮らしは対話が無いので、意識して人と会い幸せを感じたい。
70代	女	久しぶりにたくさん笑わせて頂きました。笑顔が一番大切です。
70代	女	鏡と対話することがどんなに大切なことか。朝起きて第一の仕事として鏡を見て笑って生きたいと思った。講演中終始笑いがあつたように思いました。
70代	女	なかなかよかったです。
70代	女	笑いがどのくらい人間の心身に関係があるのか分かりました。ユーモアがあることによって人間関係がスムーズにいくし、ストレスもでない、全くだとおもいました。
70代	女	手話が分りません手話が私には読めません。講師の方の身振り手振りであつたわかった。
70代	女	とても楽しく、笑いの中で。
70代	女	本当によかったなので、また今度も聞かせてください。
70代	女	大変参考になりました。今日からユーモアのある明るい家庭にしたいと思いました。
70代	女	今後の生活に役立ちます。

70代	女	いかに笑うことが大切か。五感に感じたら言葉に出して言う。
70代	女	笑いとお幸福について。
70代	女	笑いで人を幸せにしますね。今日は本当に楽しかったです。幸せになりました。またぜひこういう時間を作ってください。
70代	女	笑って分りやすい講演会でした。免疫力アップに役立ってます。
70代	女	テンポがよくて大変面白かった。良く笑いました。
70代	女	大笑いさせていただき、活力をもらいました。
70代	女	最近主人が良く眠れない、食欲が無い、何もする気になれないと言うようになりましたが、新聞を毎朝読み、会話の中にもユーモアもあり、先生のお話を聞きほっとしました。楽しい講演大変ありがとうございました。
70代	女	今までになく笑わせてもらいました。
70代	女	大変よかったです。
70代	女	楽しくお話が聞けた。
70代	女	笑って生きることの大切さをお話くださって本当にありがとうございました。
70代	女	大変楽しかった。
70代	女	とてもよかったです。
70代	女	良く笑いましたありがとうございました。
70代	女	最高によかったです。
70代	女	大変参考になりました。これから参考にします。
70代	女	大変よかったです。
70代	女	あらためて自分は幸せかな？と思った。好奇心・協調性・ユーモアを忘れないで。
70代	女	大変面白かったです。良かったです。
70代	女	楽しい時間でした。1つでも実行。家の中のやり取りもこのように心がけたい。
70代	女	色々勉強になりました。今日お聞きしたことをおおいに参考にして実行したいと思いました。
70代	女	大変ためになり(自分にとって)気持ちが明るくなりました。(不幸があったばかりなので)
70代	女	心に響く講演でした。
70代	女	笑いの大切さ、笑顔の大切さ、とてもよい話に心もあたたかくなりました。
70代	女	分りやすくとても楽しかった。
70代	女	笑顔がいっぱい楽しいひと時ありがとうございました。毎日の生活に活かしたいと思えます。
70代	女	すごく良い講演会でした。笑うことの楽しさ、大切さを笑いを誘いながら、分りやすく話していただきよかったです。
70代	女	とても楽しかった。
70代	女	講演中涙を流して笑いました。最大の幸せ！今日のお話を日々の生活で活かし、幸せな老後を経営に過ごしたいとがんばっていきます。
70代	女	大変よいお話でした。
70代	女	笑って過ごすことが薬よりきくと思いました。
70代	女	楽しく聞かせていただきました。
70代	女	「笑うことの大切さ」を更に認識した。
70代	女	安定しない政治家のこと放射能のことなど、気になるばかりの毎日です。今日は楽しいお話ですぐわれました。
70代	女	今日はよく笑いました。心があたたかくなりました。
70代	男	ユーモアいっぱい心に響く話。笑いの中に生きる力をもらえた、幸せ！
70代	男	笑いの大切さを笑いながら聞くことができました。日々の生活の中にいかしていきたいと思います。
70代	男	たとえ話の中でのユーモアが面白かった。
70代	男	大変ためになりよかったです。
70代	男	勉強になりました。
70代	男	大変有意義でした。
70代	男	笑いの大切さです。
70代	男	笑いは大切だなあ！
70代	男	大変楽しいお話で、まさに幸せで健康。

70代	男	面白い話術。
70代	男	日常が楽しくなった。
70代	男	大変面白かった。勉強にもなりました。
70代	男	充実した生活の本物は何かが参考になった。
70代	男	心のそこより笑えた。ストレスが飛んでいった。
70代	男	今日は良く笑いました。気分は最高です。
80代	女	笑いの効果がわかり、そのための笑い方を教わり、心のもちかたを上向きにし、幸せに通じる生活を送ろうと改めて思いました。幸せな人生の指針になりました。
80代	女	面白く楽しい時間を過ごさせていただきました。ありがとうございました。
80代	女	笑わせていただきありがとうございました。またお願いします。
80代	女	楽しい時間でした。
80代	女	今日は面白く楽しく勉強になりました。
80代	女	中村先生のお話で眠れるかなと、期待する。
80代	女	大変よかった、面白かった、ありがとうございました。
80代	女	大いに笑うこと。主人にも伝えたい。ユーモアを解して、今している踊りと、誇りを持って続けること。
80代	女	良く笑いとても有意義な内容で、よかったです。毎日の生活に心がけたいお話でした。
80代	女	心を広く持つこと。
80代	女	物事明るくとらえる。
80代	女	大変ユーモアで楽しかった。
90代	男	お話の中に実行してみることがいくつかあり、大いに参考になった
年代不明	女	いつもは忘れていたことを思い出しました。
年代不明	女	笑いの必要性、今すぐから実行。

※大いに笑った、とても楽しかった、笑いの大切さを再認識したという意見がほとんどだった。
講演を聴くことでたくさん笑い、こころが癒される一時になり、生活の中でも実行したいとの意見が多くみられた。

問3. 自分の健康に関心を持ち、よい生活習慣を心がけていますか？

回答	人数	割合
はい	181	96%
いいえ	4	2%
無回答	3	2%
合計	188	100%

※講演会参加者のため、ほとんどの方が健康に関心があり、生活習慣にも気をつけていた。

問4. こころの不調があった時、相談する人や場所がありますか？

回答	人数	割合
ある	166	88%
ない	18	10%
無回答	4	2%
合計	188	100%

問4 「ない」と回答した方の内訳

性別	人数	内訳・人数
男	9	自分で何とかする 6
		身近に相談できる人がいない 2
		その他(その時になれば相談先探す) 1
女	9	自分で何とかする 6
		身近に相談できる人がいない 2
		無回答 1

自由記載意見:トイレにこもり泣きたいだけ泣く。寝床に入り、何か作って食べたいと思うまで寝ていて起きない。

※こころの不調があった時、相談場所等ある人がほとんどだった。
ない方の中には自分で解決することが多いようです。身近に相談できる人がいない場合もあるため、相談場所の普及啓発にも努めていきたい。

問5. こころの不調があった時、休養できる状況・環境にありますか？

回答	人数	割合
ある	164	87%
ない	11	6%
無	13	7%
合計	188	100%

問5 「ない」と回答した方の内訳

性別	人数	内訳・人数
男	1	休むと経済的に大変になる 1
女	10	休むと経済的に大変になる 4
		仕事や家事が忙しい 4
		その他 1
		無回答 1

自由記載意見：他に家事をしてくれる人がいない。

※こころの不調があった時休養できる状況等にある方がほとんどだった。

忙しくて休めない状況があるため、こころの病気を理解してもらう普及啓発も大切となる。

問4. 今後受講してみたい「健康に関するテーマ・講座」があればお聞かせ下さい。

年代	性別	問4コメント
50代	女	このような楽しい講座があったらうれしいです。
50代	女	今後も漫才や落語など笑いの講演を増やして欲しい。
60代	女	今回同様の講座。
60代	女	また笑いのある講座を聞きたいと思います。(久しぶりに大笑いを致しましたありがとうございます)
60代	女	堅苦しいとあきてしまうが、笑いの講演や落語などを。
60代	女	一年に一度くらいこのような話を聞きたいです。
60代	女	次回もぜひ。
60代	男	大体の病気は薬で治るが、心の病には処方箋がない！今後も今回のような「心の処方箋」になる講座を定期的に計画してほしい！本日はお年寄りが多かったが、小中学生や高校生、若い人にも受講して欲しいと思う！
70代	女	本日のような講演が一番いいと思います。
70代	女	これからも聞かせてください。
70代	女	今日のように楽しく、生活に役立つ事。
70代	女	今日のような講演をお願いします。
70代	女	又今日の様な良いお話が聞きたいと思います。
70代	女	大変良いお話でまた聞きたいと思います。
70代	女	また今日のような楽しい講演がよいですね。
70代	男	昨年も聞きましたが、また笑い与健康を。
70代	男	心の病に関するもの。
60代	女	認知症にならないための講座。
60代	女	頭を使ったり、笑顔の生活などの話など、今必要なことを今日は元気が出ました。
70代	女	認知症の人による講演。(認知症に関しての)
70代	男	認知症に関すること。(症状・治療・社会支援・最新治療薬等)
60代	女	家で行う健康体操。
70代	男	体力維持の方法。
70代	男	簡単な健康体操について。
70代	男	ストレッチ。(健康・中高年者用)
80代	女	シニアの体操講座。(神経痛ある)
50代	女	ビタミン・サプリについて。
50代	女	食に関すること。
60代	女	カロリーについて。カロリーの求め方。
50代	女	健康診断の項目。(コレステロール・中性脂肪・AIC…の説明と具体的な運動・注意点・食事の方法)
60代	男	成人病(高血圧・糖尿病等)の生活について、具体的に聞いてみたい。運動・睡眠・食事等。
50代	女	何事もポジティブに考えられる方法。

60代	女	免疫力アップならなんでも。
70代	女	自分が健康でないと多少なりとも認識したときの対処の仕方、方法について。
60代	女	ひとりの生活のありかた。
70代	女	元気で長生きする方法。
70代	女	充実した日々を暮らす知恵。
60代	男	病院等でくれる薬が多く、中には一度に何種類も飲んでいる人がいる。病院が変わると少なくなることもあり、病院や薬害、薬の飲み方についてのテーマはどうか。(営業妨害にならない程度に)
40代	女	目の健康について。
50代	女	更年期について
60・70代	女	健康に関するテーマを受講したいです。
70代	男	五体に関したことなど。
40代	女	すごくマニアックですが、犬や猫等動物の力で健康になれるみたいな。
70代	女	川柳などを実作する講座などを受けてみたい。
70代	女	耳が悪く良く聞き取れないのでよい方法があればと。(会話が遠のくし人中にできることがだんだん少なくなる)
70代	男	世間知らずのための講習。
70代	男	政治関係の話も聞きたい。
70代	男	明るく笑い合える仲間やグループに積極的に参加する努力をしたいと心がけています。次なる講演や講座もよろしくお願ひします。
70・80代	女	ありがとうございました。
50代	女	次回楽しみにしています。
70代	女	ぜひ講座を受けたい。
80代	女	今後受講してみたい。
80代	女	体の状態がよければ受講したい。
90代	男	出席できる状態であれば受講したい。

※今回と同様楽しくて役に立つ健康講座を希望している意見が1/3を占めている。

他には認知症・体操・食等の内容の希望があった。

今後の企画の参考にしていきたい。