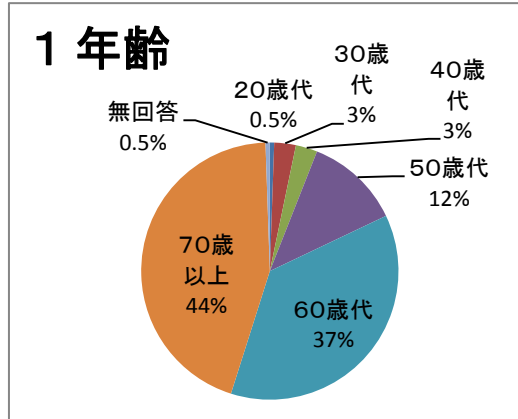


こころの健康づくり講演会アンケート集計(平成27年2月15日)

講演参加者 219名 アンケート回収 184名 回収率 84%

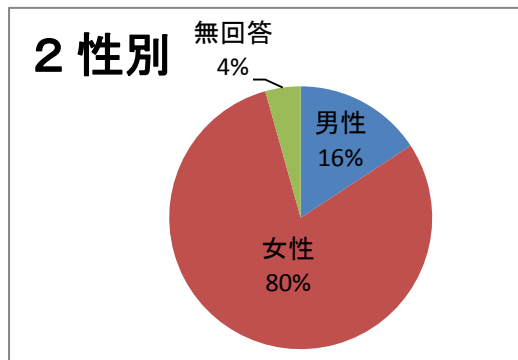
1. 年齢

20歳代	1
30歳代	5
40歳代	5
50歳代	22
60歳代	68
70歳以上	82
無回答	1
計	184



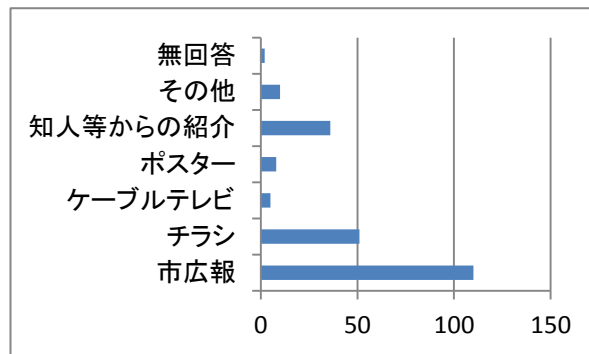
2. 性別

男性	29
女性	147
無回答	8
計	184



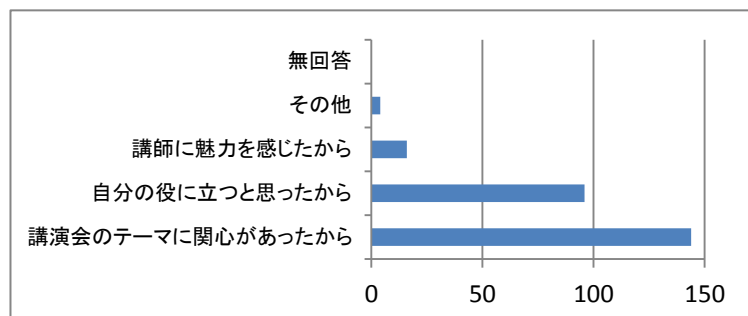
3. 講演会を何でお知りになりましたか。(複数回答)

市広報	110
チラシ	51
ケーブルテレビ	5
ポスター	8
知人等からの紹介	36
その他	10
無回答	2



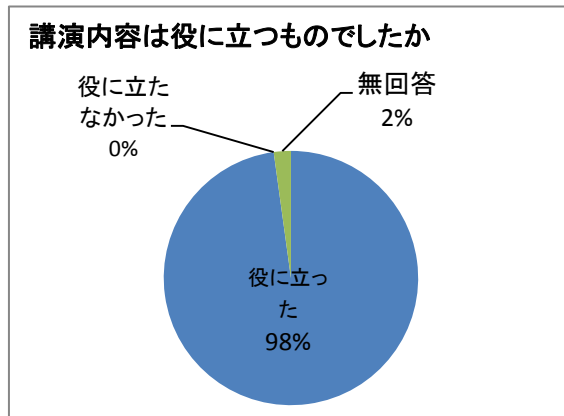
4. 講演会に参加された動機を聞かせてください。(複数回答)

講演会のテーマに関心があったから	144
自分の役に立つと思ったから	96
講師に魅力を感じたから	16
その他	4
無回答	0



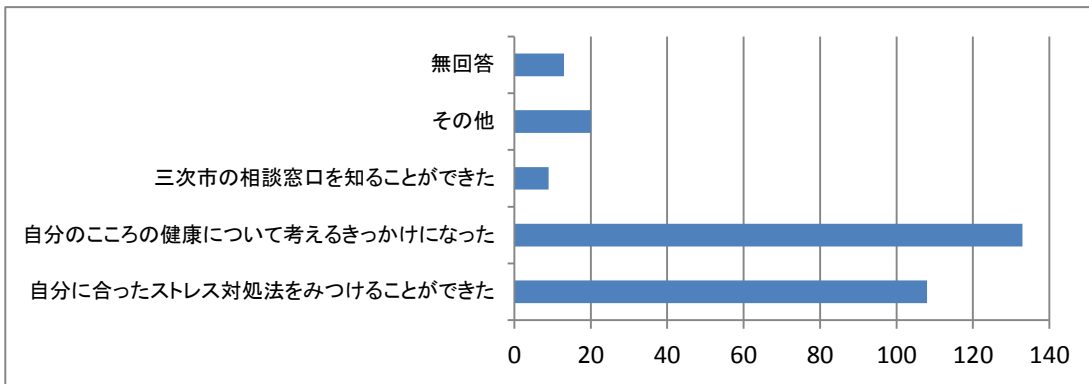
5. 講演内容は役に立つものでしたか。

役に立った	180
役に立たなかった	0
無回答	4
計	184



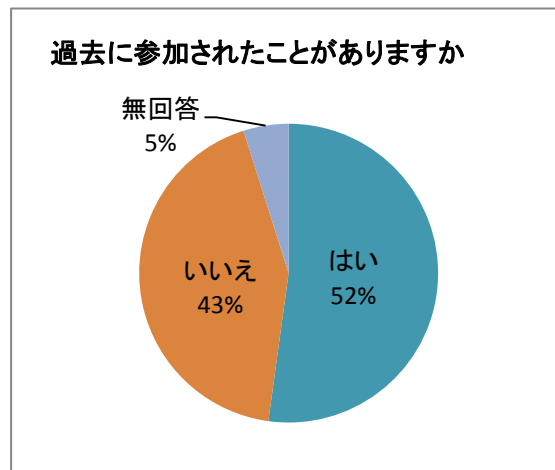
どのようなところが役に立ちましたか。(複数回答)

自分に合ったストレス対処法を見つけることができた	108
自分のこころの健康について考えるきっかけになった	133
三次市の相談窓口を知ることができた	9
その他	20
無回答	13



6. 過去にこころの健康づくり講演会に参加されたことがありますか。

はい	96
いいえ	79
無回答	9
計	184



7. 感想及び健康づくり事業についてのご意見

- ・ 今日のような講演を今後期待します。
- ・ 楽しく学びました。
- ・ 本日のスタッフの方のご活動大変よかったと感謝しています。おかげで楽しく学ぶ事ができました。
- ・ ぜひまた次回も
- ・ よい話で、すぐ実践します。 同年代へ本日の話をして笑います。
- ・ 次も期待しています。
- ・ 楽しく聞かせていただき、実行したいです。
- ・ 楽しい話で腹筋運動も自然に出来、一石二鳥で幸せで一す。
- ・ 楽しかったです。ありがとうございました。
- ・ よい機会を作っていただき感謝。大いに笑える生活を！！ 健康長寿を願う！！
- ・ また是非！企画をお願いします。
- ・ この様な機会を又、ぜひ作ってください！！
- ・ もう少しゆっくりした早さが良いと思いました。近くの高齢の方が「早すぎてついていけない」と残念そうでした。 とても楽しかったです。
- ・ 登場から最後まで笑ってあっと言う間の時間でした。大変ありがとうございました。
- ・ 本当に楽しい話でした。
- ・ 今後も今日のような講演会よろしくをお願いします。
- ・ たくさん笑えて、ますます健康になりました。ありがとうございました！
- ・ 一人暮らしですが、つとめて今日の話を実行しようと思う。
- ・ これからの一日一日の生活を明るく楽しくしていくきっかけになりました。今後もこの様な講演会に参加したいと思います。
- ・ 色々な事にガンバッテおられると思います。
- ・ とても楽しかったので、またこのような講演をお願いします。
- ・ 無料でこんなためになる話が聞けて感謝です。
- ・ 大変面白く楽しい一日で、参加して良かった。久しぶりに大笑いして、ストレス吹飛びました。
- ・ 再度、心が元気になる講演会を開催して下さい。
- ・ 大変楽しいお話で学びました。ありがとうございました。
- ・ 楽しかった。幸せでした。
- ・ とても楽しい講演で、次の会も又中井先生をお願いしたい。
- ・ 大変楽しく笑いがたえなかった。しわが増えそうです。
- ・ 良かったです。
- ・ 楽しくて役に立つ講演をありがとうございました。早速今日から実践していきたいと思いました。
- ・ 1時間笑って声を出した。
- ・ 大変良いお話を聞かせて下さいました。有難うございました。
- ・ 市民全体の幸福を考えての事と思います。とても良い講演でした。
- ・ よく笑いました。講演会に参加したことで健康になりました。大変参考になりました。これからは「笑い」で元気づくりに取り組みます。上質な「笑い」を学びました。ありがとうございました。
- ・ 大変ためになる話しで良かったです。ありがとうございました。
- ・ 新発見でした。ありがとうございました。
- ・ 笑いの大切さを充分わかりました。本当に楽しい一日でした。
- ・ 今日是有難うございました。話術が楽しいので、とても素敵な時間を過ごせました。
- ・ 楽しくお勉強できました。ユーモア笑い有難うございました。感謝
- ・ こんな講演会又やってほしい。
- ・ 楽しい1時間半を過ごせて、楽しかったです。
- ・ 楽しい時間を笑って過ごす事ができて良かった。
- ・ “病気でなくても笑顔でいなければ健康でない！”
- ・ 家族や職場でハイタッチしたい！できる様に努めます。ありがとうございました。”
- ・ 楽しかったです。ストレス発散になりました。
- ・ この様な楽しい講演会をお願いします。
- ・ いつもすばらしい企画をありがとうございます。皆さんの熱意、努力に感謝します。
- ・ どしどし計画を立てて講演会を行って下さい。どしどし参加させていただきます。
- ・ 先生の関西弁に少し理解出来ないアクセントもあり、面白い話なのにちょっと戸惑ったこともあり、先生熱弁でお額の汗をおふきになって！
- ・ サロンで今日の笑いが出来てない人に少し分けてあげたいと思います。大変良かったです。ありがとう

ございました。

- ・とてもためになり、人生が明るくなった気がします。
- ・とても勉強になりました。そしていかに健康が大切であるか笑うことの大切さを楽しくきかせていただきました。
- ・ストレスで体の調子も悪く、今の幸せにつまづき、畑仕事に楽しみをみつけ、春には又花も咲き野菜もできるし、楽しみにしています。自分の健康は自分で守らないと。今日は先生の講演を聞き、笑いについていっぱいストレス解消しました。落語を聞くようでとても楽しい時間でした。又いろんな講演を聞きたいです。
- ・有名人でも(内容・トーク)大したことがないことが多い中(しようもないなと思う事が多いけど)、今日の方は本当にためになり、楽しく素晴らしかった。どうもありがとうございました。市外からきました。
- ・ユーモア・好奇心・協調性 これを毎日の目標に生活していきます。
- ・学校・PTAへ聞かせて下さい。
- ・大好きな友達と来ました。今の季節がら寒くて辛くて日々の生活に疲れていました。今日の講演で心の底から笑えました。なぜか気持ちが楽になりました。笑うことの大切さ実感しました。有難うございました。又この様な機会を作して下さい。
- ・良いお話聞かせていただいた。実行しているものもいくつかあった。
- ・笑う事はストレス解消・健康・家庭を明るくする。大変いい講演でした。
- ・しっかり笑えて楽しかった。健康になった気がした。
- ・笑って楽しい講演を聞き、これからの人生を楽しくすごしたく思いました。笑いがいかに大切かと思いました。
- ・去年もこの様な講演があり参加させてもらいました。ひと時でも自分を忘れて聞き入りました。又来年も出来たらと思います。
- ・あっという時間が過ぎました。笑顔も人それぞれあるから自分の笑顔に自信を持たばよい事がわかりました。
- ・大変楽しい時間でした。又この様な講演期待しています。ありがとうございます。
- ・心のなやみ・ストレスがあっても今日の話参考に前向きに笑って楽しく生きる様にします。良い話を聞かせていただき勉強になりました。有難うございました。
- ・大変有意義な講演会だった。さっそく実践し、輪も広げてゆきたい。
- ・たくさん笑えてよかった。
- ・来年もお願いします。とても楽しい講演でした。
- ・大変満足。
- ・よく笑いました。こういう講演をお願いします。増やして下さい。
- ・楽しかったです。
- ・楽しく笑って毎日をすごしたいです。
- ・心を明るく前向きに笑っていきたく思いました。楽しい講演会でした。幸せな講演会でした。
- ・今日の心の健康づくり講演会は、雑学含めて又、講師の人間性がにじみ出た講演でした。日頃の生活の中であれっと思うこと、好奇心本当に大切！！しっかり若返りました。一句できました。笑いあり 今日の話は つめこんだ 中井先生汗だくお疲れさま！！(やっぱり昇先生の系列かな?)<泣いてうまれて笑って死のう>
- ・ただただよく笑いました。また次回も楽しい企画を。ありがとうございました。
- ・プラス思考ですごしたい。
- ・健康長寿への道を進みます。
- ・これから生きていく上に笑いを大切にしようと思う。笑いは大切だとつくづく思った。
- ・目からうるこの良いユーモアの話を聞いて大変良かったです。中井先生汗かいての講演ありがとうございました。
- ・“笑顔は世界の標準語”全くその通りです。頑張ります。
- ・とても楽しい話でよかったです。今までで一番よかったです。
- ・また講演してほしいです。
- ・数年前の自分を思い出して涙する時がありましたが、これからは笑いながら生きて行きたいと思い、楽しみたいと思いました。
- ・日頃、笑いが足りない事を実感した。笑いの重要性和可能性を感じた。楽しい笑顔になる講演会でした。ありがとうございました。
- ・パートナーに伝えておきます。つらい時にもかわらず笑う力を。
- ・夫を誘って参加させていただきました。今までで一番楽しくためになる講演でした。たくさん笑う事ができました。子どもも連れてくればよかったです。また機会があればぜひお願いします。
- ・笑顔を増やす様頑張ります(鏡をみて)
- ・今日のような講演を多く
- ・毎日の生活が楽しくなりそう。
- ・体の健康づくりだけでなく心の健康はもっと大事なと改めて感じました。

- ・ 又、お願いします。(家を出るきっかけづくり)
- ・ また聞きたいです。1日に1回以上笑います。ユーモアを勉強します。
- ・ とても心が癒され、この気持ちを明日、いや今から実行したい。
- ・ もっと男の年寄りを参加させる施策を考えて欲しい。
- ・ 毎年ありがとうございます。
- ・ 年に1回じゃなく、何回かやって下さい。
- ・ もっと講演が聞きたいです。また来て下さい。
- ・ とてもよかったです。幸せになります。
- ・ “年齢の所いつもアンケートは70歳以上で終わりになっています。
- ・ ぜひ80歳代も作ってほしい。80過ぎててもがんばってきているので、不服です。”
- ・ とてもよい講演でした。来てよかったです。ありがとうございました。
- ・ とても元気になりました。笑って熱くなりました。
- ・ 笑いの大切さを知った。
- ・ あっという間に時間が経ちました。ありがとうございました。
- ・ 又、中井先生のお話を聞きたいです。
- ・ あっという間に時間が過ぎ、とにかくよく笑い、いい時間でした。これからの生き方、人との出会いに役立てていけそうに思いました。本当に来て良かったです。またお願いします。
- ・ “日頃よく講演会を開催されていて大変だなと感じています。
- ・ こんなことと知っていたら、妻もつれてきたかった。友達にも知らせたかった。大変おもしろかった。”
- ・ 参考になった。
- ・ 楽しくストレス解消できるような会をもってください。
- ・ 継続してください。
- ・ 日頃から笑顔が貧しくても明るくしてくれると信じて生きて来たけど良かったと納得しました。
- ・ PPKをめざして、楽しき人生を送れる様な健康づくりをして欲しい。