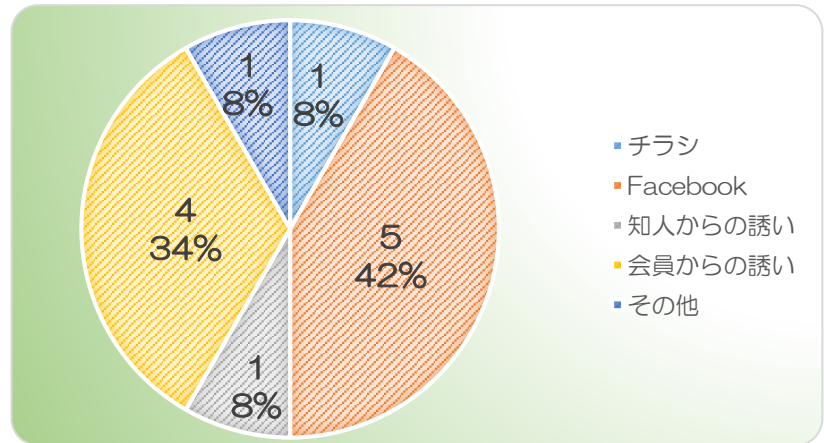


# Mogajo Café「リフレーミングでプラス思考を身に付けよう！」

## 参加者アンケート集計結果

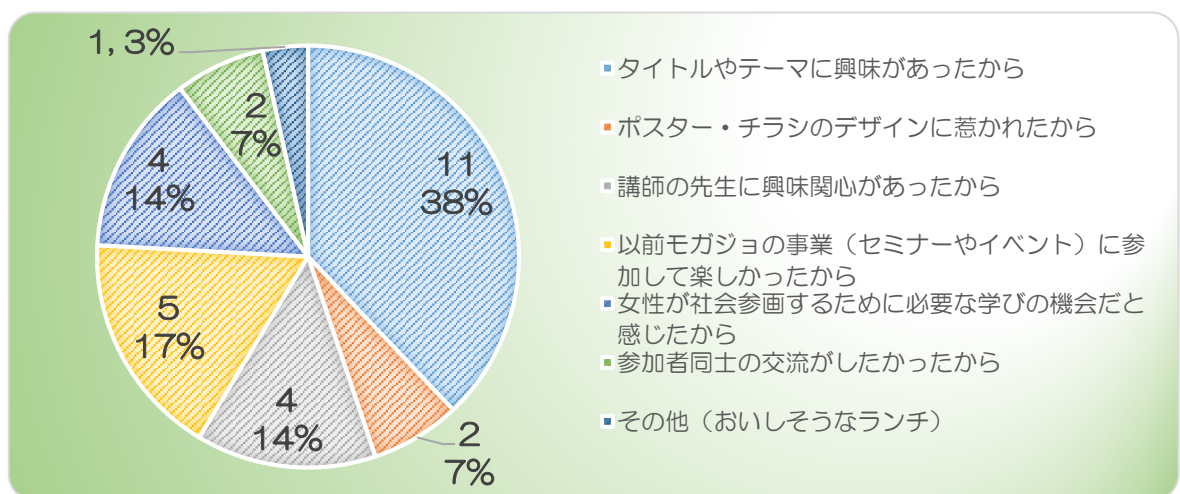
### 1. 今回のセミナーを何で知りましたか？

チラシ	1
Facebook	5
知人からの誘い	1
会員からの誘い	4
その他	1



### 2. 今回参加を決めたのは、どんな理由からですか？

タイトルやテーマに興味があったから	11
ポスター・チラシのデザインに惹かれたから	2
講師の先生に興味関心があったから	4
以前モガジョの事業(セミナーやイベント)に参加して楽しかったから	5
女性が社会参画するために必要な学びの機会だと感じたから	4
参加者同士の交流がしたかったから	2
その他(参加者の方々がどんなことを考えているか興味があったから)	1



### 3. 内容についてどうでしたか？

#### \*セミナーについて

大変参考になった	12	100%
----------	----	------

- 仕事でも家庭生活にも使えるリフレーミングを学べて良かった。
- 物の見方、とらえ方だけでなく、自分の新しい目標にも気づくことができとても有意義でした。参加者同士の交流も楽しかった。講師の齋藤さんの「すばらしいですね」という言葉にすごくポジティブになれました。
- くよくよ悩みをポジティブに考えられるようになった。
- 自分の欠点がよく見えるようになった。
- 人から言われないと気づけないこともあることを学んだ。短所と長所は紙一重と分かった。
- リフレーミングを実際にワークすることで話を聞くだけではなく実践に繋がる内容でした。
- 終了後の自分があきらかにプラス思考に変わっていた。
- 他の人の「いいね！」が自分の自信につながった。ポジティブ思考につながった。
- プラス思考で気持ちが楽になった。

#### \*交流昼食について

参加者同士おおいに交流できた	11	92%
参加者の一部と交流できた	1	8%

- いろんな話ができてよかった。
- おいしいランチを食べながら、情報交換できて良かった。
- わきあいあいと話をしながら食事することができた。
- セミナーの中だけでは話せないようなことを話せたし参加者の雰囲気はわかってよかった。
- 講座最後のカード交換やリフレーミング2で照れもありましたが、とても自己肯定感が上がりました。
- ワーク前に打ち解けられた。
- ランチとてもおいしかった。会場選びもよかった。リラックスでき話もはずんだ。

### 4. 今後、企画して欲しい内容、今回の企画でもっと工夫した方が良かったと思う点は？

- いつも楽しく参加させていただいています。次の企画も楽しみにしています。
- 今後の今回のような楽しく学べる企画を期待しています。参加させていただきありがとうございました。
- 自己アピール・自己紹介の方法を学びたいです。
- 断捨離（かたづけ）系の講座。
- 仕事にも家庭にも活かせる内容でした。男性脳と女性脳の違い→仕事をうまくまわす方法・ヒントを知りたいです。
- ランチからの講座はとても嬉しかったです。
- 写真の撮り方講座。