

本日の講演のご感想

1	とてもわかりやすく、ご自分の体験も交えて話して下さり楽しく聞くことが出来ました。とてもためになりました。
2	今まで自分がやってきた事の反対をやればいい気がしました。中三でも変わることに希望が持てました。どうもありがとうございました。今日から少しづつ取り組みます。
3	今日は本当にありがとうございました。毎日の中で少しずつでも自分の見方を変え、しなやかに穏やかに過ごしていけたらと思います。
4	今までどうしたら〇〇ができるのか子供に求めていますが、先生のお話を聞いて、まずは私自身が変わつていいこうと思いました。気づかせてありがとうございました。
5	自分の怒り方が間違っているのがわかったので少しづつ変えていきたいと思いました。
6	今までの育児を反省し、先生の話を参考にこれから育児、生活をしていきたいと思います。ありがとうございます。
7	素敵な講演会を開いていただきありがとうございました。4人の子どもを育てられた先生ということで「私たちの悩みはすべてお見通し」という感じで、とても聞きやすく、また実際にやってみようという気持ちになりました。今まで色々本を読んだり話を聞いたりしましたが、これがきっかけになるといいなと思いました。
8	我が子が3歳過ぎてもトイレが出来ず、それ以外でも言うことを聞いてくれなかつたり、本当にツライときがありました。その時ある本で知恵をもらひ「あなたはいい子、かわいい子、パパの子、ママの子、大事な子」と寝かしつけの時呪文のように言ひ続けました。半分以上自分のために唱え続けていました。そしてその子は今とてもいい子です。信じて伝え続けるとそういうのは私も一人の証人として心からそう思います。
9	アンガーマネジメントはネット等では調べていたのですが、講演会は初めてでした。とても素敵なお先生で何度も涙が止まらなくなりました。やはり自分から変えること、子どもたちハハハへの接し方も意識していました。友達にも伝えたいと思います。ありがとうございます。
10	とても賛同できるわかりやすいお話を聞かせていただきありがとうございました。
11	怒りという感情も大切だと知り、いつも怒っている自分のことも肯定していいんだと思えました。もっともっと勉強してみたいのです。とても良い時間でした。
12	参加させていただき、自身の怒りの原因がよくわかり、今日から意識していきたいと思います。ありがとうございます。
13	子どもの自尊心を高めたいと常々思っていたので、これがアンガーマネジメントと深い関係があることを知りました。今日から言魂を上手に使って小さなことからチャレンジしていきたいです。
14	非常に勉強になりました。「レジリエンス」初めて聞いた言葉でしたが、とても大切な事だということがわかり、これから毎日実践していこうと思いました。

15	とてもためになる楽しい講演でした。難しい事ではないけれど、頑張ってやり続ける事が大事、必ず実るという言葉を信じて自分も子どもも大切に信じてやっただいと思想います。
16	とてもためになりました。子どもたちの将来をもつと信じようと思いました。
17	ご自身の経験を交えるからのお話、とてもわかりやすかったです。まずは私自身ものの見方、意識の持ち方を変えようと思います。ぜひおすすめの本を教えていただきたいです。
18	とても楽しく興味深くお話を聞きました。自分では気づきえなかった気付きを得られました。ありがとうございました。
19	本当に素晴らしい講演でした。実は私自身うつ病で入退院を繰り返しています。今日の認知行動でだいぶ心がすっきりしました。ありがとうございました。
20	考え方次第で物の感じ方違うのがハッとしたさせられた。子供に接する方法に変化をつけたい。とても良い講演でした。
21	自分が実践しようと日々考えていることが、間違っていないと確認できて良かった。実体験を交えてわかりやすいお話をしました。
22	毎日イライラして怒りをぶつけ反省の毎日。いろいろ本を読んだりして変わりたいと思いながらもなかなか出来ず。先生のお話を聞いて泣けてきました。自分を好きになり、子どもを愛せるようになります。
23	とても良いお話をしました。ご自身の体験を交えて具体的にわかりやすく話して頂けてすぐにでも実行したいと思っています。怒らない子育てって子どもわがままを増長するイメージでしたがその違いを学べました。ありがとうございました。
24	自分の考え方次第で自分はどちらん子どもも幸せになついくような気がします。どうしても怒りに任せた感情的になつてしまいますが、今日の午後から実践してきました。
25	とても良かったです。怒ってしまう自分がいやで、でもどうすることも出来ずにいたので、今日教えていただいたことを参考にしたいです。ありがとうございました。また、役員さんも準備等大変な中ありがとうございました。
26	アンガーマネジメントについてとても興味を持ちました。マインドフルネスやリフレーミングなど自尊心を高めることを日々実践していく方法がよくわかりました。
27	参加できてよかったです。子供の前に自分のマインドを変えないといけないことに気づけただけでもありがとうございました。
28	以前いた学校で拝聴しそびれたので転入してきたこの学校で拝聴できて本当にラッキーでした。素晴らしいとしか言いようがないです。
29	とても勉強になりました。ありがとうございました。小さい事から始める、三人に伝えることも実行したいと思いました。
30	とてもわかりやすく響く事がたくさんありました。わかっていてもなかなかできないこともあります。
31	戸部先生のお話を聞いているうちに自分の心が穏やかになっていました。自分の見方を変えていく事に注意しながら今後子どもと接していくたらと思います。この子育て真っ只中にこの講演を聞けたことは本当に貴重でした。
32	とても前向きな気持ちになりました。アドラー心理学を学びたいと思いました。自尊心を高めるために自分のために何かに挑戦したいです。

33	今日は笑いあり、べつと考えさせられる内容ありであつて、少しづつ家で実践してみたいなと思います。ありがとうございました。
34	今までの悩みの答えや答えに導くヒントがたくさんあつたと思います。参加された方々も自分と同じような悩みや考えを持つている事もわかり、肩の荷がおりとても前向きな気持ちになりました。
35	最短距離で子どもを何とかしようと思っていたのですが、色々な道があるということにはつとしました。
36	アンガーマネジメントは怒りのみではなく、自分の人生の方向を見つけていくのに役立ちそうだと感じました。
37	自分にも子どもにも共感する事が大切なんだと思いました。今後に生かしていくらと思います。
38	大変わかりやすくあつという間の二時間でした。講演で伺ったことを自分が変われるようになつでも取り入れていきたいと思います。
39	短所を書き出して長所に書き換えるというのを子どもとやってみようと思います。子供がぐちぐち言っているとき、大丈夫って言っています。
40	以前にもアンガーマネジメントの講座を受けたことがありましたが今回はまた違った視点からの考え方でとても助かりました。ただ、その時は覚えられて実践できても忘れてしまいました。また怒り続けてしまうので、第二段階アンガーマネジメントを希望します。
41	母親の先輩としてのお話を含めてアンガーマネジメントのお話を聞いて大変参考になりました。まだ、疑心暗鬼なところはありますか、まずはやつてみたいと思います。
42	とてもためになりました。子どもやまわりの出来事の受け止め方を変え、まずは自分を大切にしたいと思います。
43	色々な心配事が多い中、解決策がはつきりとあることに気が付いた。講演のまとも方がとても良かった。聞きやすかった。自分にすばり当てはまる事ばかりで、驚いた。
44	最初から最後までこんなに興味深く聞いてしまった内容のセミナーは初めてでした。今日参加できただけ感謝いたします。自分と周りの幸せの為出来るだけ実践していきたいと思います。ありがとうございました。幼児連れでしたがマットスペースもあり、本当に助かりました。ありがとうございました。
45	毎日イライラして、ガミガミと怒っている自分が嫌いで参加しました。ピンチはチャンスと怒る前に思い、少しづつでも変わっていく私を想像できたので変わっていきたいと思います。
46	本日はありがとうございました。毎日怒りの日々ですが少しづつ考え方をえていけたらと思います。天使のさやき本日より唱えます。
47	うちの子は自分が出来ない事があると「ママのせいた」と怒ります。「大丈夫だよ」と言ってあげても「大丈夫じゃない」と余計火に油を注く状態です。「大丈夫」は逆効果かと思い始めていますが、1年、2年と言ひ続ける事が大事と教えていただきこれからも続けようと思いました。
48	毎日怒ることが当たり前(慣れてしまっている)になっていたので、はつとさせられる事が多かったです。自分を見つめなおし、これからでも自分は変われる!と信じて過ごしています。
49	とても参考になりました。ありがとうございました。戸部先生がとても魅力的な方でした!

50	二人一組で実践していくことがとても（頭だけではなく）理解できました。とても楽しく聞かせていただきましたが、感情が滲さぶられました。これから子どもも、家族や友人等との関係や自分にも希望を持てました。ありがとうございました。参加てきて本当に良かったです。
51	まず私が気持ちの整理をしてみようと思います。これから子どもにたくさん優しくしたいと思いました。
52	自分自身が変われそうな気がしました。ありがとうございました。
53	素晴らしいかったです！来てよかったです。怒らず、目的を見失わないぞー！！
54	怒りということがどんなものか知ることができました。母である自分が笑顔で過ごせるようになりたいと思いました。
55	声に出して自己暗示・頑張ってみます。
56	とても楽しかったです。また、気付きが多く得られました自分の見方、自分の考え方をもう一度見直そうと思いました。
57	本日参加させていただき本当に良かったと思います。涙ぐむ参加者の方もおられました。講演の先生の実体験も身に沁みました。
58	先生ご自身の体験を交えてのお話やわかりやすい「あるある」エピソードが満載できちんと学びました。子どもや家族、職場で実践してみます。
59	密度の濃い内容でとても役立つお話でした。自己肯定感を高くし、笑顔で子どもに接していくたいと思います。
60	怒りの第一次感情への気付きについての内容が興味深かったです。本日教わったこと一つ一つ実践して自分も変わっていきたいと思いました。ありがとうございました。
61	あつという間の二時間でした。実生活に活かしていきたいと思います。とても無料で聞ける講演ではないと思うので非常にありがたいです。
62	まずは自分（母）が自信をもって家族にもプラスな声掛けをしていきたいと思います。参加して本当に良かったです。ありがとうございました。
63	普段の自分の子どもの対応を振り返り反省するとともに、まだまだこれから取り返せることも思うことが出来た時間でした。