

平成27年度 地域のチカ講座

「専門家に訊く 40代からの ココロとカラダの幸年期」アンケート集計結果

アンケート実施 2015. 12. 12

アンケート回収 14名

1. この講座を何で知りましたか？

- 1) 広報たいとう …4名
- 2) チラシ …6名 (生涯学習センター1階…2名 はばたき21…1名 千代田区…1名)
- 3) 友人・知人・家族 …3名
- 4) ホームページ …1名

2. 講座の満足度

100%…10名 90%…1名 80%…3名 (平均満足度…95%)

3. 年代

- 1) 30歳代以下…2名
- 2) 40歳代…9名
- 3) 50歳代…2名
- 4) 60歳以上…1名

4. 性別

- 1) 女性…13名
- 2) 男性…1名

5. 講座の感想

・便秘の対応策が薬ではなく、排便の方法にあることを知り、実行したいと思います。

・更年期に対し、マイナスのイメージしかありませんでしたが、誰でもが通る道である、当たり前のことと思えるようになりました。前向きな気持ちになることで、気が楽になりました。科学的な観点から更年期症状のメカニズム等、教えていただき、納得！というかんじがしました。先生がエピソードを交えながら事例をいろいろと教えていただけなので、興味深く聞くことができました。お話も大変わかりやすく、友人・知人にも伝えたいと思いました。更年期の症状は多岐に渡りあることを知りました。今すでにいろいろと苦しんでいる知人にも伝えたいと思います。

・医療従事者として何かしたいと思いつつ、勇気がわかないままでした。先生のお話を聞いて元気になり、何か1つずつでもやってみようと思いました。

・日々の生活にすぐに生かせる内容で、本当に楽しく受講することができました。たくさんの情報を得られました。体のことで相談できる先生ができたようで、心強いです。

・19歳の娘もいるので、とても参考になりました。ロコモ体操はやっていきたいと思います。食事もマンネリ化してしまうので、レシピは参考にします。また、お弁当作っています。レシピをぜひ教えて下さい。

・内容が盛りだくさんで、知っているつもりのことでも分かっていないことに気づきました。特に食事はきちんと摂れていないことに気づかせていただきました。ホルモン補充療法など、もう少し詳しく聞きたいと思いました。ありがとうございました。

・更年期って何だろう。大変らしいくらいにしか知らなかったもので、具体的に知れてよかったです。食事、体操、排尿の話も具体的で、今すぐでも使えそうで参考になりました。ありがとうございました！

・更年期本に書いてある型通りの内容以上の幅広い情報だったので、大変有意義でした。内容量に対してもう少し時間をかけていただけると理解がしやすいと思いました。(かなりのスピードだったと思うので) 今後、日常生活にとり入れていきたいと思います。

・3回の講座全て大変勉強になりました。毎回、講座が楽しみでした。また連続講座を受講したいです。

・講師の方の声が大きくハキハキとしていて良かった。最後に行った身体をほぐす体操は参考になった。薬は治療の選択肢の1つに過ぎず、頼りすぎない方が良いというのは参考になった。

・更年期の話題がまわりでもよく出ますが、汗がたくさんでる位しか私もまわりも理解していない状況でした。今回含め、3回の講義で色々な知識がつかえました。不安等があった所にはご相談に伺おうと思いますので、よろしくお願いします。食生活調査については、後日送らせていただきます。ありがとうございました。

・女性の更年期、老後の事などは講義を受けないと知らないことばかりでした。こういう講座は大切であると思います。

・自分だけでなく、家族のことも考えさせられる内容だったので、大変よかったです。またフォローも充実していたので助かります。本日はありがとうございました。

・先週参加できなくて、本当に残念です。奥歯を2本抜歯して参加できませんでした。先生のお話をもっと聞きたかったです。賢く暮らすことの重要性をこの情報が多い世の中ですので、先生のような方からお話をもっと聞きたいと思います。お料理ぜひ教えていただきたいです。

6. 今後参加してみたい講座のテーマ

- ・糖尿病とうまく付き合うには
- ・更年期関係のテーマが聞きたいです。自分の気をつけること、心がけることもそうですが、更年期を迎えていて、ピリピリしている人々にどう対応するのがよいのかなども知りたいです。
- ・今回のような講座
- ・調理や健康など、聞きたいです。
- ・お料理教室
- ・宮原先生の講座は幅があるので、何でも聞いてみたいです。
- ・宮原先生の主催の講座全般。お料理教室が楽しそうですね。
- ・団塊の世代についての心のケア、健康など。