

# 令和6年度 愛媛県看護連盟東予地区会員研修アンケート結果

開催日：令和6年10月5日（土） 13:30～15:00

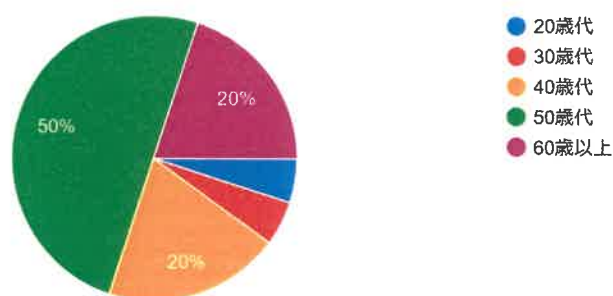
開催場所：村上記念病院 6F 多目的ホール

参加人数：47名

アンケート回収：40人 （回収率：85.1）

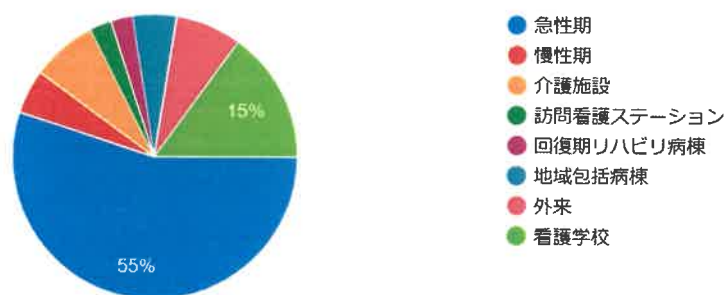
## 年齢

40件の回答



## 所属する施設

40件の回答



## 今回のヨガの感想

とても頭がスッキリしリラックス出来ました  
いつもは取らない姿勢や伸びができて体が楽になりました。  
体が軽くなりました。とてもリラックスできました。  
初めての体験で良かった  
気持ちよかったです。先生の声で眠ってました  
リラックスできた。頭の思考が一旦止まった気がした？

リラックスできてよかったです(10人)

リラックスできました。新鮮な研修で大満足です

ヨガするだけで身体があっただけでした！

身体が温かくなり、瞑想できた感じがします。

リラックスできた。思考が一旦止まった気がした

すごく頭がスッキリしました。体も軽くなってがんばれそうです。ありがとうございました。

かなりリフレッシュ出来た(2人)

とてもリラックス出来て癒されました 普段の生活にも取り入れていきたいと思えます

気持ちよかったです。

座ってできるのがわかり、家でもやってみます

通常の研修よりもゆったりと過ごすことができました。

体がこってる事に気づいた

身体の硬さを知ることになりましたが、リラックスできました。

思考を止める睡眠の大切さを再認識できた

私自身、スポーツジムでヨガをしていますが、座ってするヨガは、初めてでした。勉強になりました。

陽ヨガが良かったです。

普段、感じていない肩こりを感じました。

声に引き込まれた

思った以上に脳にも身体にも疲れを貯めていると感じました。

講師の声が心地よくて何も考えず無の状態でも気持ちよかったです

筋肉を伸ばせたり、瞑想をしたり大変リラックスできました。ありがとうございました。

時間をかけてストレッチする、リラックスすることが難しいので良い機会となりました。

今回の研修形態、運営について良かったこと

ヨガを通して心身とてもリラックスできました。(2人)

普段の生活の中に取り込みたいです

気軽に参加できる時間

リフレッシュできた

特になし

スムーズに進む良き会でした(2人)

ちょうどよかった(3人)

ヨガできるよう考えた広さでした

短い時間ではあったが、充実した研修であった。(4人)

早くから、案内もしていただき、たすかりました

選挙のことがよくわかりました。

良く理解できた

堅苦しくない進行でリラックスできました(2人)

企画がよく、会場、スケジュールなど良かったです。(2人)

看護とは関係無く体験型の研修でとてもよかったです。(2人)

#### 今回の研修形態、運営で悪かったこと

特になし(9人)

身体を動かしてスッキリ出来て良かったです

良かったと思います。

ヨガの先生に質問したかった。

特になし。看取り。

ありがとうございました。

#### 今後、連盟研修で取り上げて欲しいテーマ、講師について

なし

また皆さんで参加型が良いです

ヨガはとて素晴らしいと思う。行く機会がないスタッフでも、このような機会で行えやすい

今は考えてません。

体の調子を整える、このような研修

今回のような普段の生活から癒されるヒントのような研修よかったです

またヨガをお願いします

今回のようなリラックスできる内容

楽しい内容なら何でも

元気をもらえる研修ポジティブ心理学

ストレス発散

今回のような、自分たちが健康になるための研修は良いと思います

#### 政策として取り上げて欲しい内容

なし(2人)

コロナワクチンの無料化

医療施設以外の看護職の処遇改善

勤務形態への改善

モンスターパシエント(カスハラ)

働きながら、資格取得やステップアップのための勉強がしやすい環境

看護師不足を解決できるような施策

処遇改善を引き続きお願いします。(2人)

職場にも伝えていきたい

補助者の確保

看護師のタスクシフト、加算関連の書類削減

#### 看護連盟に対してのご意見

いつも興味深い研修を企画してくださりありがとうございます

特になし(4人)

連盟費に対する私たちへの還元。もしくは連盟費の減額