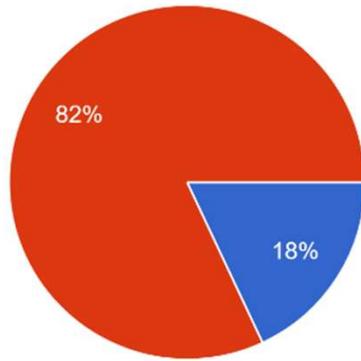


性別

122 件の回答

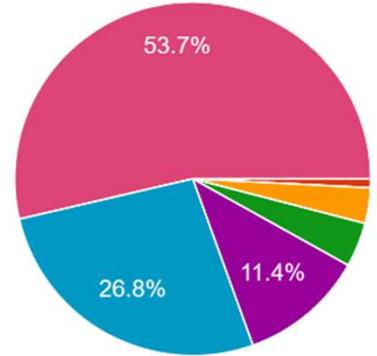
- 男性
- 女性



年代

123 件の回答

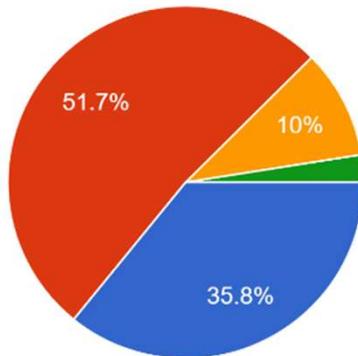
- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代
- 70代以上



満足度はどの程度ですか？

120 件の回答

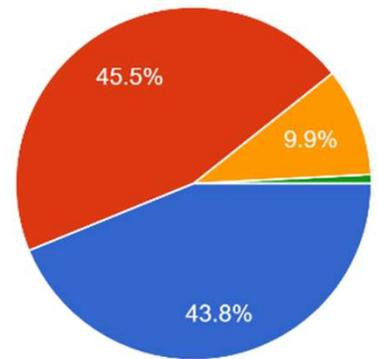
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は興味を引くものでしたか？

121 件の回答

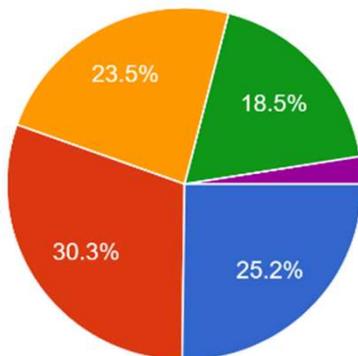
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は分かりやすかったですか？

119 件の回答

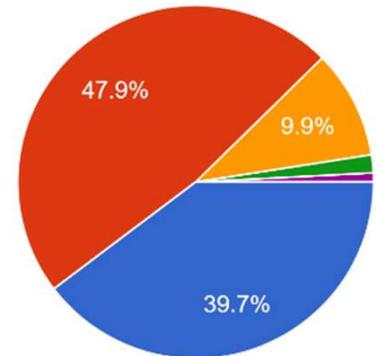
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講座の時間は適切でしたか？

121 件の回答

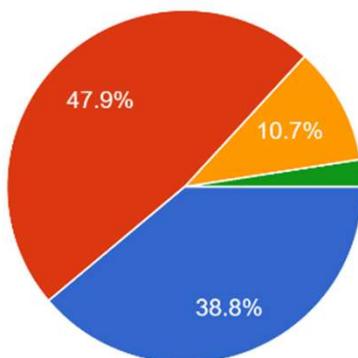
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



会場は適切だと感じますか？

121 件の回答

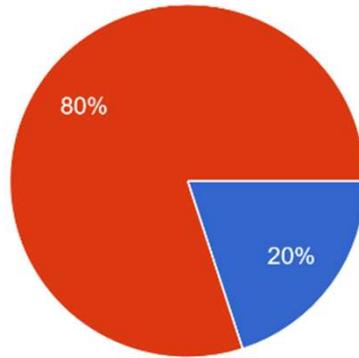
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



性別

120 件の回答

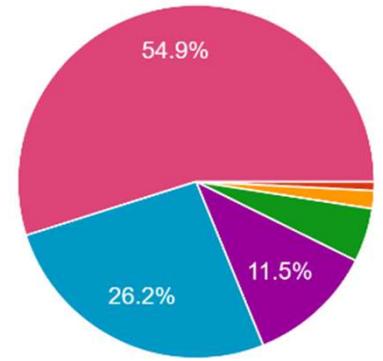
- 男性
- 女性



年代

122 件の回答

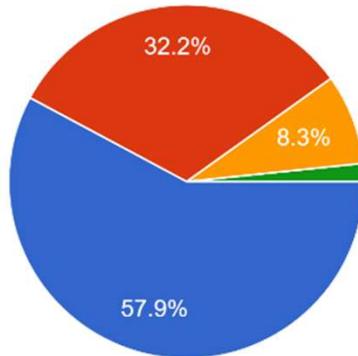
- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代
- 70代以上



満足度はどの程度ですか？

121 件の回答

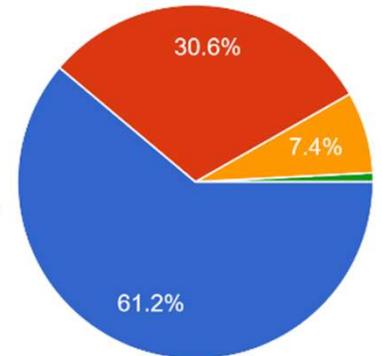
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は興味を引くものでしたか？

121 件の回答

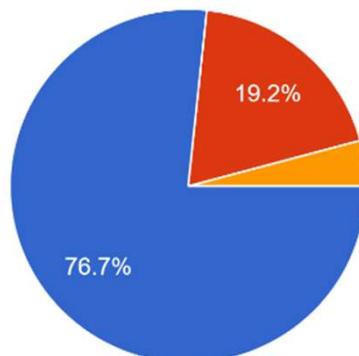
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は分かりやすかったですか？

120 件の回答

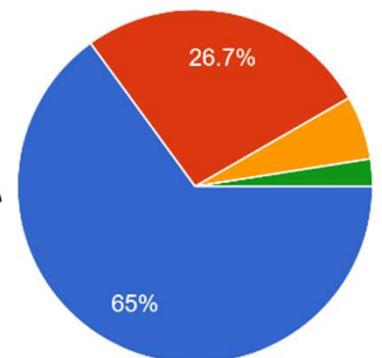
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講座の時間は適切でしたか？

120 件の回答

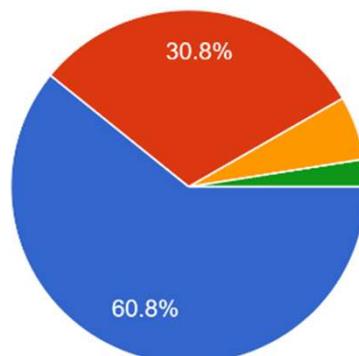
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



会場は適切だと感じますか？

120 件の回答

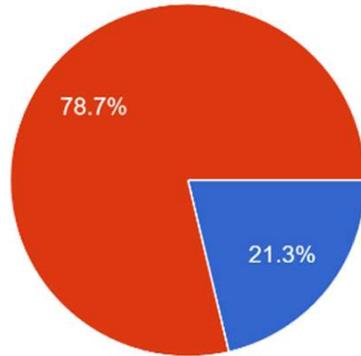
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



性別

122件の回答

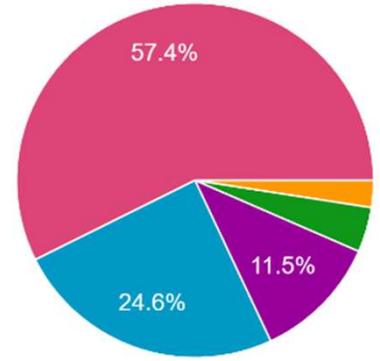
- 男性
- 女性



年代

122件の回答

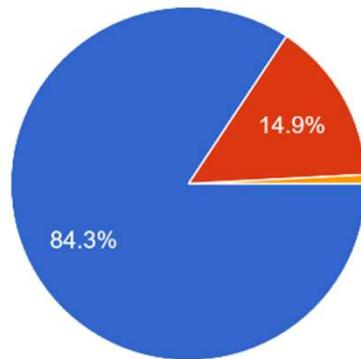
- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代
- 70代以上



満足度はどの程度ですか？

121件の回答

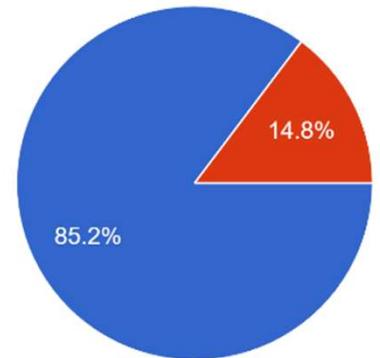
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は興味を引くものでしたか？

122件の回答

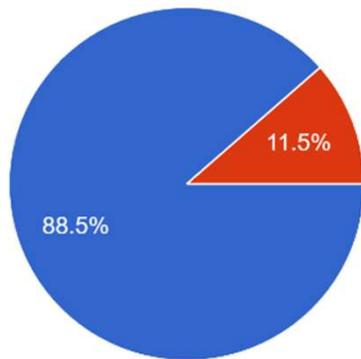
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は分かりやすかったですか？

122件の回答

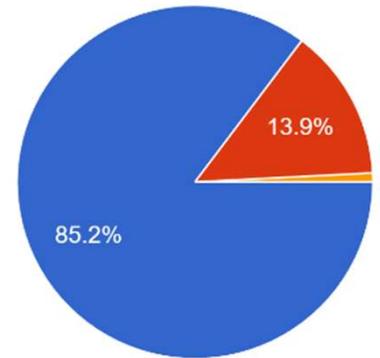
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講座の時間は適切でしたか？

122件の回答

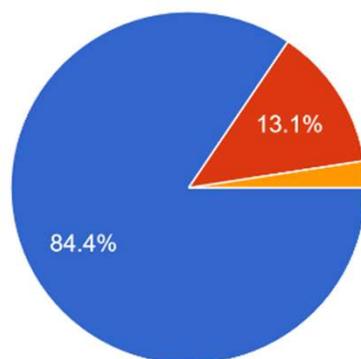
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



会場は適切だと感じますか？

122件の回答

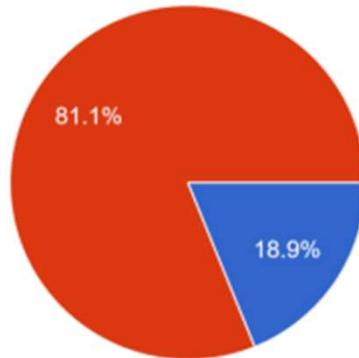
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



性別

106 件の回答

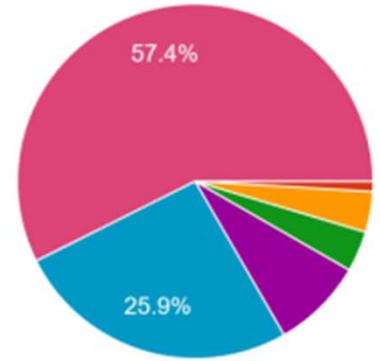
- 男性
- 女性



年代

108 件の回答

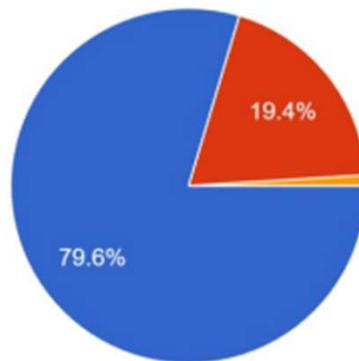
- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代
- 70代以上



満足度はどの程度ですか?

103 件の回答

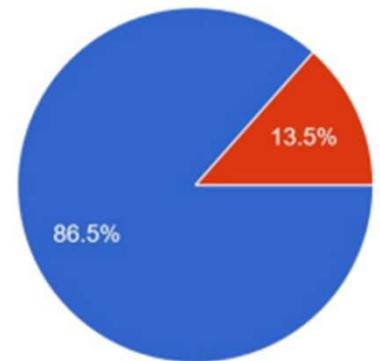
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は興味を引くものでしたか?

104 件の回答

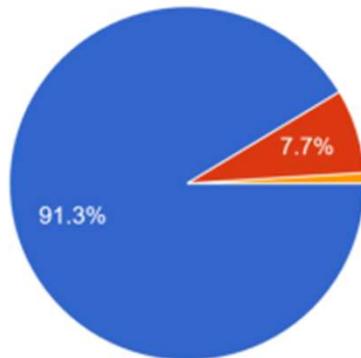
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講師の話は分かりやすかったですか?

104 件の回答

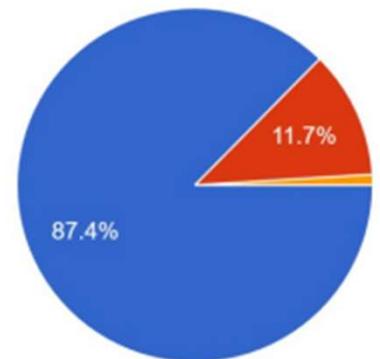
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



講座の時間は適切でしたか?

103 件の回答

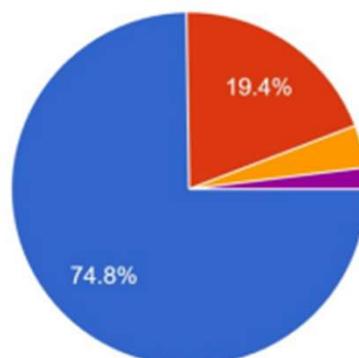
- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



会場は適切だと感じますか?

103 件の回答

- とてもあてはまる
- ややあてはまる
- どちらでもない
- ややあてはまらない
- あてはまらない



10/26 第一回 「食と健康～人生おいしく食べてかっこよく」 料理研究家 村上 祥子

印象に残ったこと、学んだこと

先生のモットーの「ちゃんと食べてちゃんと生きる」こと。
毎食たんぱく質をもっと多く取ること
たんぱく質の量も参考になった
料理には時間を惜しまないこと
レンジの新活用チャレンジ
もっと電子レンジを活用しようと思いました
レンジでは温めしか使用していないので新しく認識できました
電子レンジの使い方が工夫しだいで楽しめ、料理が楽しくなりそうです
レンジ料理はじゃ道と思っていた感念が引っくり返された
100g=2分と覚えていれば色々できるのだということ
もっと楽に料理して佳いのかも
「かしこく手をぬいて食べる」と話されたこと
時間栄養学という言葉を知りました
ひとまずミルクティーを毎日挑戦したいです
利にかなった食材を使用して、体に良いものを作る・ことが大事だと感じた
1カップの米でごはんを炊く
温泉たまごが上手にできてビックリ
にんにくたまねぎの健康成分が参考になった
健康を意識し、工夫して取りくめる気持ち次第でかんたんに調理ができることを学びました
電磁波の話 良かった
火を使わず安全に調理できる事にびっくりした



専門分野の
レンジ料理
講演のお得感

実演するわ



「いつでも電話して」
受講者とのつながり

健康



食事の大切さ昔のデータと今のデータでは違いがある。
日頃の食生活を見直す必要がある(栄養のバランス、カロリーなど)
「学びを高め合う」はいくつになっても高みを目指すことが大切。特に食については
コレステロールが気になり卵はひかえていたが、1日2コは食べて良いとのこと。
3食きちんと手抜きせず食べていらっしやること
規則正しい生活リズムの中に、食事は必ず行う行動である事を認識した。
1人でもめんどくさがらず、レンジを使えば簡単に栄養がとれると思った
ビタミンD3 黄金カロリー(青魚に含まれている)
青魚は良いことを知っていたけど、D3とは知らなかった
50才以上になると、より蛋白質、カルシウム、ビタミンD3の必要性
学校給食の例が印象に残りました
糖質オフだけの食事は避けること。
たんぱく質量が1kgあたり1.5gに変わっていたこと
がん予防には にんにくと玉ねぎがよいということ

データが
あるのよ

テーマの健康に関する話
講演の満足感



10/26 第一回 「食と健康～人生おいしく食べてかっこよく」 料理研究家 村上 祥子

やってみたいこと、実践したいこと

ゼラチンにコラーゲンが入っていることを知り、ぜひ試してみたいと思います
先生のレシピに挑戦したい
にんにくと玉ねぎパワーを知り、“にんにく”苦手と思ったのですが調理に取り入れようと思った
にんにく、玉ねぎを努めてとるようにしたい
コンビニの材量を買ったのに、水分を足して塩分を少なくできると思いました
市販品でも工夫しだいで楽しく食べられる事
時短など電子レンジ調理を活用したい
料理には時間を惜しまないこと
1人でもめんどくさがらず、レンジを使えば簡単に栄養がとれると思った
レンジの新活用チャレンジ
もっと電子レンジを活用しようと思いましたが
ひとまずミルクティーを毎日挑戦したいです
レモン酢を作ってみよう
もっとたんぱく質をとらないといけないと思った
実践の料理で、私も家帰って実践してみます
もう少し踏み込んだ内容でも良かった



先生の实演
講演のお得感
講座っぽさ

料理レシピ本
知名度がある

写真もビデオもOK!

その他

本を買ってみたいです
何を聞かれても大丈夫 という村上さんがすごいと思いましたが
地域でつながりながら、どのように1人暮らしをしていくか
先生 テレビで拝見していましたが、とても親しみやすいステキな方ですね
以前から知っている先生でしたので、とても関心がありました(料理、生き方 共に)



会場・運営

実演をスクリーンに
映すことで全員が見れる

聞き取りにくい箇所があった
聞き取りにくく残念に思いました(早口 先生ご自身の言うとおりに)
マイクは最初からピンマイクを使用した方が良いのでは?
何を聞かれても大丈夫 という村上さんがすごいと思いましたが
実際に目の前で作って頂き、分かりやすかったです。
お話だけではなく、実演はわかりやすく良かったです
開校式から講座開始までの時間が長すぎて無駄な時間であった
ビデオカメラ等の準備がすばらしかった。見やすかった。
後ろのほうだと傾斜がなくて見にくかった。

マイクが残念
カメラの映像◎
アンケートの工夫



11/3 第二回 「いつもチャレンジ精神で」 キャスター 草野 仁 氏

印象に残ったこと、学んだこと

自分の与えられた仕事を一生懸命やる

何人もの有名人の話が楽しかった。知っている方ばかりで話の内容は素晴らしかった！

“よくぞこういう変化で成功したな“の例が印象的

①松本サリン事件について ②山中教授について ③サリン事件

全てがご自身が経験され感じた事を話されたので興味心々でした

NHKのじゅけん内容。なぜアナウンサーになったかなど

人と人のつながりの大切さ

一生懸命生きる それが大事だと思いました

失敗は失敗でなく、それを確認して、方向をかえて見ることで成功へ

失敗してもそれがよい方向へ行く事だってある

失敗しても、いつまでも引きずらず新しい方向に目を向ける

目標に達せずともセカンドターゲットをめざす勇気が大切だということ

自分で選んだ事は苦労があってもあたり前なんだと思うと苦ではない(武豊)の言葉が印象

自分の方向性で全員が成功するわけではない、うまくいかなかったポイントをギリギリ追求する
上手いかないときは大きく方向転換してみる！

部下の仕事ぶりを上司は必ずみている

ゆとり教育が日本をダメにした

有名人の
エピソード
講演のお得感

一生学習、一生挑戦、一生謙虚

チャレンジ精神で

講師の
知名度が高い

孫たちがセカンドターゲットをさがすことがあれば伝えてあげたい

全員が成功するとは限らない と語った言葉がひびきました

今まで続けた通りにやる の考えが強い。変化も必要。

仕事や子育ての「育てる」につながるのではないかと思い とても印象に残った

自分でも思っていることだったので自信になった

自分なりのやりたいことをふくらませてながら続けていこうと思いました

受講者の
関心度が高い

本人の
エピソード
裏話のお得感



本人の
講演会の場慣れ
話すのが仕事
安定感のある講座

11/3 第二回 「いつもチャレンジ精神で」 キャスター 草野 仁 氏

その他

思った内容でなかった 草野さん本人の話を知りたかった
不思議発見の話をもっと聞きたかった
年月や時代を こと細かに覚えておられるのには驚きでした
苦しいと思って仕事していても必ず部下の働きをみている上司がいる
草野先生みたいにもっと知識が豊富な人生を送りたいと思います
今の日本の うれい 教育の大切さ感じた
質問に答えられたような話、エピソードをもっと色々聞ければ良かった
もう少し長い時間でもよかったです。
裏話をもっと聞きたかった

男性が興味
健康でも...
料理でも...

大学受験・就職
キャスター時代

一浪して東大
・思い通りにはいかない
NHK 就職は
希望しない職種
・信念を持って



草野 仁
といえば
世界
ふしぎ発見



黒柳徹子の話
講演の中には無かった。
エピソード足りない？

芸能人として期待値が
ものすごく高かった？
現役時代とのギャップ
エピソードが豊富

自分に与えられたことが
あたりまえならば苦ではない
考えて取り組む姿勢を
誰かが見ている、評価している
失敗のポイントを追求することで
上手くいかないときは
大きく方向転換する
セカンドターゲットで
花を咲かせる

松井秀喜
武 豊
山中教授
サリン事件

客層的に
合った話題

会場・運営

駐車場遠い
ラクナはくいは車止める場所少なすぎる
おしゃべりがとてもスムーズに流れるようにあつという間の時間でした
このような学びの講座をたくさん企画してほしいです

参加者の年代が高い
駐車場からの距離は重要

印象に残ったこと、学んだこと

清水さんの話は 自分の経験をもとにした、分かりやすい話にしてくださり良かったです
 話にエネルギーを感じました。オリンピック金メダルを取れた方は違います
 1日1日を大切に生きて行く清水さんの方がよく、印象に残りました
 3ヶ月で人間って変わる 血液が入れかわる 環境は大事だと思いました
 逆境をどうのりこえるかではなく、どう学ぶか のことばが なるほど一でした
 ご自身の経験をさらけ出して話して下さる事が 勇気を頂きました
 100日後の自分をつくろう 3,4月先の目標設定
 方向性を考えて1ミリ単位でもよい目標を持って続ける
 同じ運動でも工夫次第で違った効果を得られる事
 老人だからといってあきらめないことが大事
 重大な交通事故にあった後のご自身の生活の向い方に感動
 逆境をどう体験に考えていくか という言葉でした
 逆きょうを経験にかえていく(人のせいにしなない)
 散歩にもインターバルトレーニングに気をつけていく
 医療とスポーツのセカンドステージを創立させたこと
 セカンドキャリアからの自分を創造することの大切さを学ぶ



本気でオリンピック
目指す友達なかなか
いませんでした。

講師の印象と 内容の意外性

オリンピックを通じて

肩の筋肉が手の平の向きを変えた動きで3本ある筋肉それぞれに効果をもたせられる事
 重大な交通事故にあった後のご自身の生活の向い方に感動
 年に3つの目標を持つ、立ち位置を変える 変化と強い意志、1日1日の達成感
 「ゼンソク」持ちにも変わらず努力家で 失敗しても前向きに挑戦する すばらしいです
 (マイナスの)身体的逆境から(マイナスの)環境から目的をもってやろうとする姿に感動
 自分の経験をもとにした、分かりやすい話にしてくださり良かったです
 1mmの違いや、目標を持つことを力説されていた
 歩き方や手足の運動、使い方について学びました
 大事な時こそフツと力を抜く等々 子どもに伝えたい
 練習の中で1、2mm多く工夫して頑張ること
 身長の高い人だーでも、今日をだいじにしている

19歳から4回
オリンピック
選手に選
ばれるのは
大変でした。



長くモチベーションを
保つ難しさ

一つのことに取り組み
結果を残すこと

話す内容が想像できる
身近さ

取り組みたいこと

筋力をおとさない様に小さな事を続けようと思った
 体重を標準レベルまでもどす
 3ヶ月後の目標...やせる。体脂肪を減らす
 インターバル運動をやりたいと思った
 今までやっている運動に変化をつけてとり組む
 筋力不足のため、筋肉を付ける運動したい

その他

ソフトなお声で、ユーモアがあり、かつテンポよく、具体的で、とても分かりやすかった。とても興味をひく内容で楽しかった。人柄の良さが出ていて好印象を受けた。本日は私の悩みの回答となる話ばかりでした。ありがとうございました。人間的にも前向きでステキな方でした。前向きを大切にしていきたいと思いました。目標がなくなってしまったなーと自分自身を反省みなおしました。同世代の方が講演して人に喜ばれる場所を届けられている体験を通してのお話でわかりやすく納得できる内容でした。スケートの印象しかなかったので深い話を聞けてよかったです。スポーツと健康に関する話をもっと聞きたかった。清水さんの人間力にはとても気持ちが熱くなりました。



アンケート結果からの考察

パワフル感
あふれた話

波瀾万丈な
人生

高評価が多かった

アンケート結果のすべての項目で80%以上の方が満足度が高い結果だった。

声が聞き取りやすかった(講演会なれしていた)。

清水さんの経歴が意外で面白かった。

(スポーツ競技者、会社設立、リハビリ型施設、フィットネススタジオ事業など)



受講者の
興味を引く
多くの挫折
・復活劇

何故なら!



ただ金メダルを取った、
アスリートの話聞く
講座では無かった

- ① 幼少のころから重い喘息に苦しんだ → 喘息と向き合う、コントロールする
- ② スピードスケート → 本気でオリンピックを目指す
- ③ 衆議院選挙出馬 → 落選。特定の政党色による仕事減
- ④ 自分のやりたいことの発見 → ポスティング営業から現在まで

受講者にハマる
福祉・健康
リハビリ・ジム

喘息

引退

交通

手術

介護

スケート

事故

選挙

ジム

オリンピック

講座について

講座が講演会に近い形式であったが、受講者が演台に立つ、体を動かすなど参加もあった。それぞれエピソードを交えての話で、自分に置き換えやすかった。

- ① 目標設定(100日後)をもつこと
- ② 物事に対して自分自身に改善(1mmでも)し続けること
- ③ 自分自身に危機感をもって物事に挑み続けること
- ④ どれだけメンタリティと情熱(本気度)をもってやっていくか

受講者の
満足度高

印象に残ったこと、学んだこと

受講者の満足度高

家事と育児=修行ではなく「一緒に楽しむ旅」。
 自分自身のメンタルヘルスが大事。
 ありがとう&ごめんね をお互い声を出して!
 自分の心を温めてくれる引き出しの多さが大事、重要。
 料理の話だと思っていたら心の栄養の話を書いて感動しました。
 家事と育児は修行ではなく、家族旅行。
 時代と共に家庭や社会の事情、環境が変化している
 家事での協力(二刀流)
 20代~の子育て世代に聞いて欲しい内容
 食とこころと健康のバランスが必要。
 自分自身がやらなくても家族が成長する。→もっとはやく聞けたら良かった。
 家庭内においても仕事での人材育成においても共通することだと思いました。
 料理やレシピの話だと思っていたら「心」がポイントと聞いて驚いた。
 食の栄養は心の栄養。まさにその通りだと思った。

メンタルヘルス
してありますか。

ハードル



共感! 家事をする人の代弁者 受講者のココロをわしづかみ

料理の話だけじゃ
ないんですよ。

海外の家族のありかたと日本の家庭

自分が輝いていないと家族も輝けない。
 食卓は家族のストレスを解消する場
 毎日同じ料理でもOK!
 当たり前がやりすぎだったように思う。
 楽しい食卓を皆で作るという意識が日本全体で不足
 他国での食文化や心のあり方が人生も輝くと感じました。
 食卓の在り方を考えるいいきっかけになった。
 家族が社会が幸せになるには自分自身が幸せを感じる事が大切。

ぜひ、主人にも
聞いてほしかった



日本の食卓は毎日いろんな国の料理が並ぶ
外国は休日や特別な日だけ頑張る。

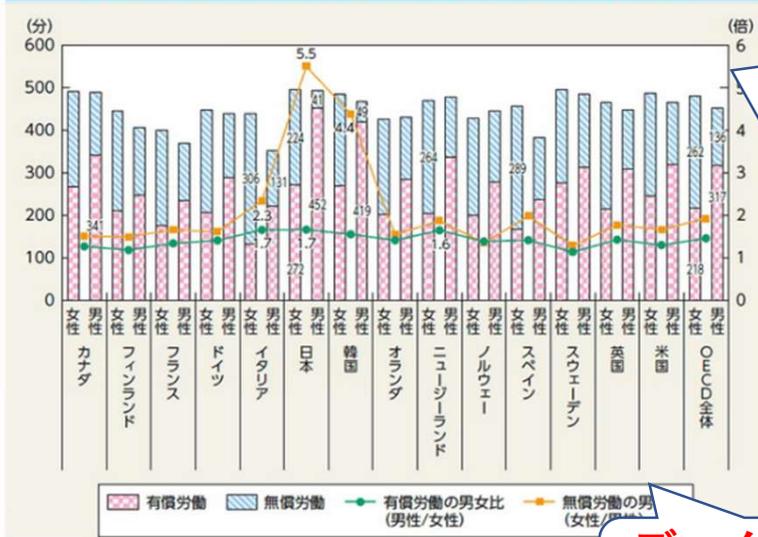
取り組みたいこと

日本の常識を変えても...

~しなければならぬではなくハードルを下げることの大切さ。
 やらない勇気という言葉。
 料理はムリしない。
 あまりやりすぎない
 日本食卓、毎日の料理にこだわらない。
 娘(54才)に学んだことを話してあげ、ストレスフリーにしてあげたい
 家族で料理する大切さ
 人とポジティブにゆるやかにつながることの大切さ。



図表1 男女別に見た生活時間(週全体平均)(1日当たり、国際比較)



時代は二刀流!

無償労働と有償労働

女性の社会進出から始まっている。
日本のお母さんたちは今でも十分頑張っている

日本のお父さん達、時代は変わってきてますよ。
若い世代の働き方や考え方に変化が見られます。

データで見る日頃の不満

男女が共に輝く時代

受講者の共感が高

朝食はシンプルに



朝に余裕が。

現代社会を家庭料理を通して見聞した。手軽においしく作れる料理...いいな。いろいろな国の家庭事情が分かった。“自分を大切にすること”が大切。実例が多いのでとっても納得できました。世界中の家庭料理のおもしろさ。頑張り過ぎない家事

やらなければならないから
やらない勇気で。
あたりまえではなく
ありがとうで。



ユーチューブチャンネル

料理研究家=健康のレシピを作る研究家
ユーチューブみて実践します。
カンタンレシピをすること。
簡単レシピチャレンジします。肉とうふ とりねぎなべ ぶたの大根むし

受講者とのつながり

【料理研究家コウケンテツ公式チャンネル】 Koh Kentetsu Kitchen