

栃木県看護連盟会員・賛助会員研修会（2025.11.13）アンケート集計結果（アンケート回収数:49枚）

開催日時 2025年11月13日(木)

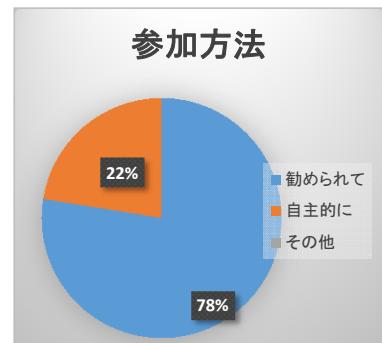
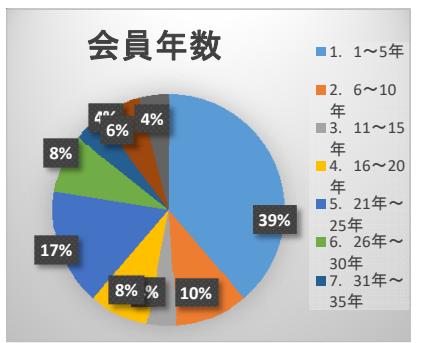
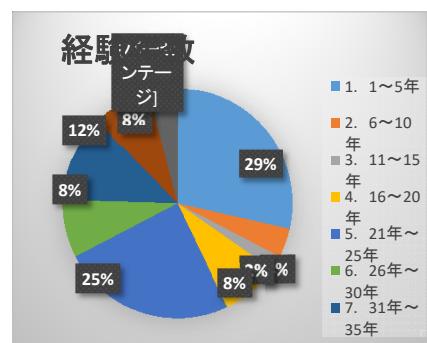
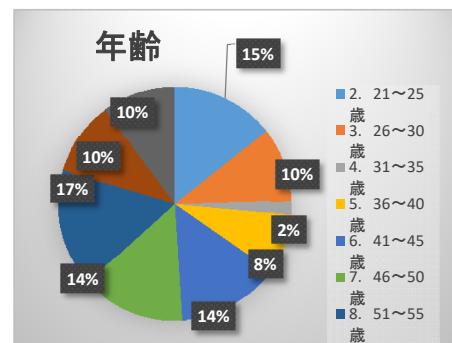
場所 コンセーレ アイリスホール

12025年度 ポリナビ

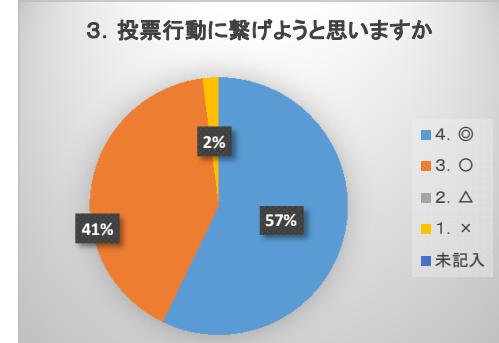
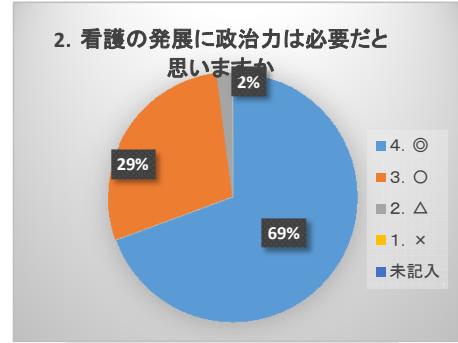
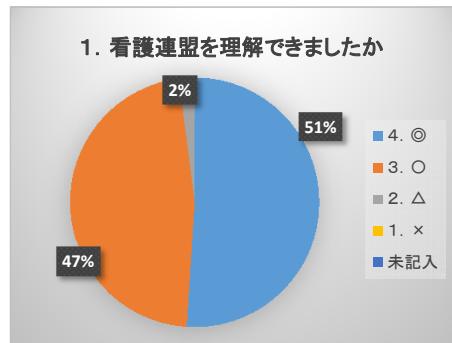
内容 「心身のバランスを整える方法を身につける」ストレッチ ヨガ

講師 野澤 みさと様

年齢	
1. 20歳以下	
2. 21~25歳	7
3. 26~30歳	5
4. 31~35歳	1
5. 36~40歳	4
6. 41~45歳	7
7. 46~50歳	7
8. 51~55歳	8
9. 56~60歳	5
10. 61歳以上	5
合計	49



経験年数	
経験年数	
1. 1~5年	14
2. 6~10年	2
3. 11~15年	1
4. 16~20年	4
5. 21年~25年	12
6. 26年~30年	4
7. 31年~35年	6
8. 36~40年	4
9. 41年以上	2
未記入	
合計	49



参加方法

勧められて	38
自主的に	11
その他	
未記入	
合 計	49

8【看護連盟の活動にに関して】

1.看護連盟を理解できましたか

4. ◎	25
3. ○	23
2. △	1
1. ×	
未記入	
合 計	49

2.看護の発展に政治力は必要だと思いますか

4. ◎	34
3. ○	14
2. △	1
1. ×	
未記入	
合 計	49

3.投票行動に繋げようと思いますか

4. ◎	28
3. ○	20
2. △	
1. ×	1
未記入	
合 計	49

6.感想

- ・とても整いました
- ・初めてだったけど、リラックスしてきました
- ・ヨガ楽しかったです
- ・とてもリラックスできました 11人
- ・気持ちよかったです
- ・リラックスについて知ることができなかった
- ・自宅でも実践したい
- ・リラックスできた、方法を学んだ
- ・普段意識してリラックスをすることがないので良い経験になりました
- ・ヨガを初めてやりリラックスできて良かった。またやりたい
- ・自宅でもできるヨガを学ぶことができました。リラックスできました
- ・自分に集中することができました
- ・初めてヨガをやりました。「整う」という体験ができたと思います
- ・リラックスできたが、寒かったです
- ・夜勤明けで参加したので、ほとんどねてしまった
- ・とても充実してリラックスできました
- ・腰痛があるため途中できないところもあったが、リラックス効果が感じられた
- ・参加してよかったです、痛いところは、気持ちよくなかったです
- ・今まで感じたことがない体の軽さを感じ自分でリラックスができるようになった
- ・こんなにリラックスしたのは初めてで気持ち良かったです
- ・リラックス方法がわかり良かったです
- ・とてもリラックスできた時間でした。リフレッシュできました。
- ・ストレッチできてもリラックスできました。日頃も取り入れていきたいと思う
- ・リラックス効果があり、日々から解放された
- ・動かせない筋肉や関節が動かせて気持ちよかったです
- ・寒さと雑音がうるさかったです
- ・とてもよかったです
- ・集中することの大切さ学べました。自分の左側が弱いことを感じました
- ・とてもリラックスできくてすっきりしました。続けてみたいと思いました。
- ・呼吸法が難しかったが、先生の説明がわかりやすかったので今後もやっていきたい
- ・ストレスが軽くなったように感じます
- ・気分転換ができました
- ・リラックス法を活用していきます

7.希望研修

- ・またヨガ行いたいです
- ・土足の所に荷物を直接置くことが気になりました
- ・今回のような体をつかう研修がしたいです
- ・忙しい中での自分へのごほうび大切です
- ・ストレス発散できるような研修希望
- ・次回もこのようなリフレッシュできる研修をお願いしたいです 2人
- ・フラワーアレンジメント
- ・こういった研修をもう少しやってほしい
- ・今回のようにリラックス法など

8.その他、ご意見

- ・末端の意見が上に伝えられるようになればよいと思います
- ・連盟の活動の重要性を今後も広めていって下さい