

第4回 日本アドラー心理学会 関東地方会で、

お伝えしきれなかったアンケートの詳しいご意見をご報告いたします。

Q6. 今後どのようなオンラインでの活動があったら良い、参加したい、とお考えですか？

- ・座学というか、講義形式のもので、質問以外はずっと受ける側がミュートにできるものだと、子どもがいても受けやすいかなと思います。
- ・環境を整えることができれば、一度は参加してみたいと思います。想像ですが、直接、お顔が見えた方が安心して発言できそうです。
- ・今まで集まってやってきたこと、一通りいろいろオンラインで試してみるといいと思います。集まることの意味が逆に明らかになって良いのではないのでしょうか。
- ・他社ですが、実際に人が来ている会場に ZOOM を取り入れ行っているところもあります。(講師の方は大変そうですが) 行けないと諦めていた講座も参加できる機会をいただけますと心から嬉しいです。
- ・パッセージプラスや、パッセージ、パッセージプラスのフォローアップ。
- ・基礎講座など、全国で開かれる講座(なかなか日程が合わないので、できれば、開催の回数も増えると嬉しいです。)
- ・今回の新型コロナウイルス感染のような目に見えない不安に対し、アドレリアンとしてどんな心構えでいたらいいのか学びたい。
- ・理論の講座や輪読会のような知識を増やす講座はいかがでしょうか。対面で学び合うことを基本に据えながら、知識も並行して増やすことで、立体的なアドラーの学びになっていくのではないかと思います。
- ・大竹先生の講座が開催されるようなら、参加してみたいと思います。
- ・子育て中の人向けの講座、小学生の子供を持つ親とか範囲を狭めて。
- ・自分の自由な時間(夜間早朝など)に参加できる動画配信やチャット。
- ・抱えている問題ごとのテーマ別講座やフォローアップ講座、問題解決の体験談共有など。
- ・かちとる輪読会?参加したかったけど、出来なかったので…。
- ・遠方のグループの集まりにも参加したい。
- ・香取で行なわれている宿題をした上での自助会は話し合うことがはっきりしているのでオンラインでの自助会をするにあたりとても良い考えだと思いました。
- ・短時間ですむものが参加しやすいなと感じました。
- ・子どもがいたり、遠方だったりで普段は参加しづらい講演会のようなものがあれば聞いてみたい。体験談などを見るだけならばまだ子供が小さい私にはいいかなと思います。
- ・田中 禎 先生のお話をお願いします。
- ・マンツーマンに近い少人数制だとやりやすそう。
- ・こんな時どうしたらいい?という悩み相談的なこと。
- ・パソコンで一画面に入るぐらいの人数、10名ぐらい?で、輪読会などがあれば参加したい。
- ・暫くは、近況報告や今の R ページの読み会、また、アドラー心理学基本前提の勉強会などがあれば参加したいです。
- ・参加型のセミナーですと予定の調整やその時の状況でハードルが高く感じる時があるので、ちょっと元気がない時などに、いつでも You tube などで見られるプチ動画があったりするといいなと思います。ウォーキング時間中や、一人時間にヘッドホンをして好きな時に聞けるような、アドラー子育てや人付き合いなどに関するミニ講演や授業(10分~20分程度?)があるといいなと思いました。

- ・ライフスタイルを出す所からのライフスタイルの成長させ方を見たい。
- ・フォローアップなどは、フランクに参加できて助かります。自粛生活が終わってからの通常モードの生活の中でどんなふうに参加できるか探り探りですが、個人的には朝の時間は参加しやすいです。
- ・出席しにくかった場所のペースとペースプラス。

Q7. アドラー心理学を学習する上でオンラインや SNS を使った活動について、ご自由にご意見をお聞かせください。

- ・全国に散らばっている仲間たちが参加できるような、クローズドグループが FB 等があれば、と思うが・・・
- ・毎日、一言、アドラー流のメッセージをメールやインスタグラムなどで送るなどで広める。
- ・会場と web の同時配信をやってみたいと思っています。
- ・コロナ後も普通の活動で対応して欲しい。
- ・参加できる機会に恵ませていただけるだけで今は本当にありがたく思います。
- ・1 時間くらいの集中講座は、とてもいいと思います。
- ・アドラーと関係ない某オンラインの講座ですが、オンライン講座の受講のスクリーンショットを同意なく SNS にアップして、トラブルになる例などを聞くので、個人情報やプライバシーなどが守られた上なら、とてもよいと思います。
- ・みなさんと交流をするチャンスが少ないためオンラインや SNS も活用できればと思います。
- ・外出自粛要請がでている現状では、学習を継続するためにオンライン学習会は良い方法だと思います。まだ参加したことがないので、コミュニケーションに感情がどのように乗るのかがわからないのですが、電話の会話で誤解が生じた経験から、できれば直接対話で学ぶのが一番とは思っています。
- ・急激な環境変化の中でも共同体感覚を持って様々な出来事に臨むということについて取り上げてほしい。
- ・アドラー心理学という共通の軸を持っていることで、オンラインでも安心して集まります。一方、アドラー心理学を学んで間もない方だと、対面で得られる情報より少ない情報でのやりとりになるため、難しい場面があるかと想像されます。対面での学びを基本としながら、知識を増やし、いろいろな角度からアドラー心理学を知り、身につける意味で、良質の講座開催はよいのではないのでしょうか？
- ・オンライン学習は外出しなくても自宅にいながら、情報を手に入れることができるし、SNS はいつでもどこでも自分の好きな時に、知りたい情報を知ることができるので、便利だと思います。両方とも、情報を知る道具として、自分なりに取捨選択して、活用すればいいと考えています。
- ・コロナが終わり子供が学校や保育園、外遊びにいけるようになれば、むしろそのときにオンラインの講座とかも活用して学習の機会を増やしたいです。動画視聴での講座もつくってもらえたらうれしいです。同じ時間に多人数がオンラインや SNS に集まるのは難しいと感じています。自由な時間に皆さんと参加できる手段があればよいなと考えています。
- ・アドラー youtuber?による配信とか、わかりやすい動画があればいいなと思います。
- ・今後、通常の生活に戻った時に、週 1 回など定期的に出向くことが難しい時など、オンラインで夜や早朝などの講座があると便利だなと思います。
- ・今後も引き続きどんどん開催していただけるとありがたいです。
- ・現在、子供も主人も在宅しているので、オンラインでも参加しにくい環境です。
- ・オンライン自体が難しいメンバーさんが参加しにくくなっていると感じたので、何かできないかな、と考えています。また新しい方がアドラーに関心を持ってもらえるチャンスとも思っているので、今後発展させていければと考えています。
- ・ペースのような自助グループは実際に会ってこそ、その効果が最大に得られると思う。
- ・オンラインで実施するにあたってはコロナ禍であれば致し方ないが、参加者同士の会ってこそその強いつながり

がオンラインで再現できるかは不明。

- 今後、SNS とリアルとを並行して活用できたらいいなと思います。リアル開催の中で SNS 参加者がいるとか・・・
- アドラー心理学の実践は、日常のことなので、接する機会を増やすということで、オンラインおよび SNS は、そもそも接する機会が増えているので、効果的だと思います。この状況下でも繋がっていただけるのはよいことだと思います。
- SNS に上げてあったラジオ？を拝聴しました。文章を読むより声の感じで情景や感情が想像できわかりやすく、好きなタイミングで聴けるので良いなと思いました。
- リーダーさんの負担にならなければ、短時間のオンラインでの活動は続けてもらえる嬉しいです。
- 移動時間や家族に子供を預かってもらう負担がなくなるので小さいお子さんの子育て中の方は参加しやすくなると思います。
- 人に会い身近に感じる思いやり、温かさ、目から感じる勇気付けと言うのは、やはり合って話し合うのが一番だと思うので完全なオンラインではなく、定期的に会う機会は残してほしいと思います。”
- Twitter などによる、大きな繋がりがあるといいなと思いました。
- リアルなフォロー会にプラスして、地域差を埋めるためのオンラインでの交流フォロー会をしてもいいかなあと思います。
- 参加する方としても、距離を考えずにいろんな自助会に参加出来るのは大変ありがたいです。メンバーによっても内容や雰囲気違いますし、自分のあうところを探しやすいです。子育て世代の方も、お子さんの託児を気にせず参加しやすいのではと思います。
- また外から見ていて、最近は多くなってきたものの、まだまだ基本的にネットで発信する方が少なかったり、更新が低かったり、メンバーのみ公開のところが多く、アドラーに興味のある方を誘いにくいと感じます。話された内容を公開することは出来ませんが、どのようなことをしているのか、ネットでの活動に力を入れてもらえるとうかります。
- 郵送物も全部メールか PDF だとありがたいです。”
- コロナの流行で、人との交流を自粛しないといけないので、オンラインを企画していただいて、みんなと交流できて、元気が出ます。
- 定期的にオンラインフォロー会を開くだけでも、意識が変わり、日常に生かすことができると思います。
- 賛否両論ありますが、個人的には、まずは一歩を踏み出し、できることをやってみて、有効な方向を探っていくのがいいかと思います。たとえ失敗したとしても、そこからまた最善を尽くして、より良い方向を探っていきたいと思っています。
- あった方が広く親しまれる一方で苦手な私は、情報の吸上げが下手だと感じる。
- オンラインだと集中力がもたないことがあります。
- おしゃべり会とか、気軽に参加できることがあるといい。パッセージ に興味はあるけど、自助会に参加したことない人が、どんなものかな？と覗いてみることでいい。
- 気心知れた仲間だといつもの自助会とそこまで変わらず感じられます。自助会はオンラインでも月 1 回あると嬉しいです。
- 時間が長すぎると辛いので、講座等は長くても 1 回 2~3 時間だとありがたいです。”
- オンラインのメリット、オフラインのメリットが分かってきたこと、またオンラインのやり方が一般化してきたので、良い面を生かした活動が広がると嬉しいです。
- 今のように感染の心配があるときには唯一学びを継続したりつながれるツールだと思う。
- コロナが落ち着いたいても、集まらずに学習する場は必要だと思います。また、カウンセリングの場としてもオンラインが重要になってくると思います。

- ・毎回皆さんで集まり、さまざまな問題解決方法をシェアできて楽しいです。また、午前中のシンポジストをされたリーダーさんは、いつも冷静で温かいアドバイスをいただけるので子育てで失敗を繰り返す私も責められる気持ちにならず、参加することができて本当とても良い居場所になっています。これからも続けていきたいと思っています。
- ・手軽に一緒に学んだ人達と近況報告をしたり、定期的に基本に立ち返れたり、非常に良い試みだと思います。ただ、プラスでやるエピソード分析の練習については、ボードが必要だったり、事例提供者の表情なども大切だったりするので一歩進んだ学びについては、工夫が必要なのではないでしょうか。いずれにしても、新型コロナウイルス感染症という黒船は、新しい学び方を考える良い機会なのかもしれません。
- ・何年も学んでいるベテランの方々も、オンラインでも継続して学ぶことが可能だと思われます。一方で、パセージを修了したばかりの方の場合、安心・安全に学ぶにはどのような形がよいか、自助グループでも模索中です。
- ・タイムリーに共有したり相談できるのは良いと思う。
- ・オンラインやSNSを使った活動、今後も続けて頂けたらと思います。
- ・コロナ禍だけでなく、移動なくオンラインで学べると参加しやすいのかもしれないと思いました。時代と共に変化してきていると思います。IT系が本職で詳しいため色々課題はあるとは思いますが利用できる場所は利用していければ良いと考えています。ただ、学びが深いのはやはり面と向かって話したときの方が受け取る情報量が違うなと感じます。
- ・オンラインに疎く、それに参加するまでの足取りが少し重たいです。しかし、そういった活動ができるようになれば、学ぶ世界も知識も広がるだろうと感じました。
- ・最近アドラー心理学関係の書籍が増えてるのだけど、どのようにしたらいいのかわからない。
- ・どこに住んでいても参加できるので、コロナ以降も時にはオンライン講座も開催してほしい。
- ・パセージとパセージプラスはロールプレイ以外ならオンラインで開催可能だと考えています。

Q8. 関東地方区に期待することがありましたらご記入ください。

- ・人の多い関東ならではの刺激的で活発な取り組みを期待します！
- ・大勢の方が参加できる方法をとっていただけるとありがたいです。
- ・希望を失いがちな時こそ、どんな時でも何かできることがある、と思えるアドラー心理学を学んでいけるよう、広報や学ぶ環境づくりをお願い致します。
- ・関東という枠を超えて、全国と繋がるような更なる活動を期待しています。
- ・今後は、対面とオンラインの両方での講座開催、他の地方区とのコラボなども、この時期ならではの面白いと思います。
- ・SNS等の発信では、正しい情報が判別しにくい面も多少あると思うので、何か全体としての仕組みがあるといいなと思っています。
- ・子育て以外の人間関係にパセージを活かす方法を知る機会があれば触れたいと思います。
- ・誰でも参加できるパーティーみたいなのがあったら面白そうだと思います。
- ・昨年のように、普段会えない色々な立場の方のお話が聞ける事。
- ・こんな時期ですが、だからこそアドラー心理学の需要が求められると思います。講座の開催など楽しみにしています。
- ・会に参加するための時間を確保することが難しかったのでオンラインで参加しやすくなるとうれしいです。またオフラインのメリットも大きいのでこれまでのような活動にも期待しています。
- ・オンラインのいろいろな勉強会や講演会について、HPに掲載するなどしてお知らせしてほしい。
- ・個々のサポート、活動の活性化。
- ・野田先生の講演に参加してみたい。