

メンタルヘルス総合研究所 代表 久保田浩也講演
聴講者5030人。感想・意見自由記述約1000人分

1	背すじを伸ばすと腹筋他に力が入ってしまいます。
2	メニエル病になった事がある為、非常に参考になりました。
3	発病前の傾向は、内向的ではなく外向的なのは？心の体操の力をぬいた姿勢は、明日のジョーのもえつきた状態に似ている。
4	今の状況にぴったりで、とても参考になりました。
5	先生の話はおもしろかった。子供はしからないで育てるといのは改めてなるほどと思った。
6	「心の病」は病気ですぐ医者にと思っていた。
7	「心の体操」をやって、とてもリラックスすることができた。
8	心の明るさをなくさなければならぬ理由が理解できたか、なくす方法が分からなかったです。
9	本日は貴重なお話をいただき有難うございました。自分のみならず周囲の仲間にも紹介していきたいと思えます。
10	とても参考になりました。ありがとうございました。
11	ありがとうございました。
12	是非体操を続けようと思いました。
13	どうもありがとうございました。
14	夫婦でやってみます。主人がアトピー、イライラなどあるので。
15	体操をやってみたいと思えます。
16	もう少し体をうごかす時間が多いと良かったと思えます。紙の資料のみで3時間の講義は少々集中力の維持の面で大変。
17	簡単にできるものでしたので、続けられそうです。大変有益なご講演でした。ありがとうございました。
18	心身症やうつ状態の傾向のところで、私達のほとんど全ての人に該当要因があることに思い至りました。心身共に健康を維持できるよう今後も自分で努めていきたいと思えます。ありがとうございました。
19	スポーツクラブで同じようなクラスがあるので、なじみ易かった。
20	本日の講演における「誤解」そのものの認識をいままでもっていました。
21	体操は本当にリラックスできました。
22	力を抜くのは難しいと感じた。ストレスからくる肩こりや背筋痛があるのは、自覚していたので、「心の体操」を続けてみたい。
23	体操をして体が少し楽になった気がする。
24	時間が短かったため、早口な講義になってしまい、少し聞きづらかったのは残念。心の体操は本当に体が暖まり、家に帰ってもやってみようと思う。
25	心の体操はスッキリしました。
26	手がほかほかになりました。当面の間、続けてみようと思えます。ありがとうございました。
27	大変勉強になり、ありがとうございました。
28	太極拳をしていたので、体操のし方に共通点を感じました。1回の体操で両手のあたたかさど汗がと●●
29	心の体操を継続したいと思えます。もう一度、心の体操をしっかり習いたいと思えます。ありがとうございました。
30	ユーモアのある、心の温かな久保田先生のお話が、私をとてまごませてくださいました。ありがとうございました。
31	気持ちの良い体操(?)でした。気分転換、リラックスの為にやってみたいと思えます。
32	数年前にストレスによる不整脈になってしまい非常に気になっていた。
33	全く勘違いをしていたことを理解できた。
34	誤解していた部分があったので、認識を改めることができた。
35	参考になりましたので、続けます。
36	家族・同僚に今日のことを伝えたい。
37	妻にも教えたいと思えます。
38	子供のしつけ・教育で悩んでいる家内にもやらせてみたいと思えます。
39	大変勉強になりました。ありがとうございました。
40	非常にためになった。
41	こうすると良いということをもっと多くおしえてほしかった。前段の話はいらぬ気がする。
42	簡単な運動でこのような効果が得られたことは意外であった。
43	「心の体操」は大変よい経験になりました。どうもありがとうございました。
44	「心の体操」はいろいろと参考になる。「効果がない」可能性について少し疑問がある。
45	不眠病の母親がいるので、母親にもすすめてみたい！
46	たいへん参考になりました。「心の体操」を続けてみます。
47	とてもおもしろい話でした。
48	リラックスの方法と効果が良くわかった。とにかく続けてみようと思えます。
49	ストレスは昔からあったのに今これ程問題にされる社会的背景も話してほしかった。
50	前から、仲間から「男のくせに・・・」とか、気の弱さをネタにされてきました。自分でもコチコチカチカチで生きてきたという自覚があり、今日の先生の話の聞きました。「本当！ヤッペー」というのが感想です。少しづつでも、リラックスできるようこれから心の体操もやってみようと思っています。
51	自律訓練法及びストレッチ、筋トレetc、日常生活に運動も(マッサージなども含め)行っています。
52	久保田氏の話しはとてもユーモア(ブラック?)があって、講演を聞いていただけでもスッキリ(心?)しました。ありがとうございました。
53	自分のストレスに対する考え方、対処法が全く先生のおっしゃったとおりだったので自信をつけました。
54	トレーニングが必要だが、そのしくみがないという事同感です。看護師として、母親として、なやんでもしょうが無い事でよくよしている気がします。
55	メンタルヘルスをコントロールできないか考えています。
56	心の体操は眠くなりました。トイレではちょっと・・・と思えました。講演はわかりやすく良かったと思えます。
57	ありがとうございました。休暇をとって参加したかがありました。
58	「心の体操」時の状態は、眠っているのと同じように感じたが・・・
59	心の体操を紹介いただきありがとうございました。朝、昼休み、ゴルフに利用したいと思えます。
60	効果が有るか、明日から実践してみる。
61	昼休み15分程度机に伏せて眠る様になってから、仕事の効率が上がりました。
62	実用的な内容でよかったと思う。
63	活用したいと思えます。
64	心の体操は本当にリラックスできる気がする。できるだけ続けてみたい。
65	大変気持ち良かった。
66	気軽にできるものと思った。
67	ストレスの強い社内外にあって、まさにタイムリーな講演であった。
68	素晴らしい一言、さっそく家に帰ったら、肩こりのひどい妻に教えるつもりです。ありがとう！
69	ストレス、疲れが良くあります。短い時間で実行したいと思えます。

70	血圧の話が参考になりました。
71	有り難うございました。
72	メンタルヘルスは企業にとって必要不可欠、ありがとうございました。
73	大変良かった講演でした。
74	「心の体操」を継続して実施したいと思う。
75	家族にもやらせてみたいと思いました。
76	大変リラックスできる事を教えて頂き、ありがとうございました。
77	日常生活がいかに大切かを理解しました。身体が身軽になったようだ。
78	身体がリラックスできてよかった。
79	明日からも続けたいと思います。
80	心の体操はリラックスできました。
81	私は高血圧症で降圧剤を飲んでおり、大変参考になりました。(原因は睡眠時無呼吸症が主因ですが)
82	心の体操方法の壁紙タイプ一覧表がほしい。
83	会社の●●ですでにかかっている人がいます。我々としてもかかってしまった人に対する接し方について、悩んでいます。又、お時間があれば、ご教示いただければ幸いです。
84	予防の点からの重要性を非常に認識した。
85	今までこの様な体操はまゆつばものだと思っていましたが、実際に行ってみて、体がリラックスできたのを実感しました。
86	スキューバダイビングで海中に浮かび魚をながめているときのリラックス感を思い出しました。もっともダイビングは重たい器材を持って海から陸へ上がる時に非常に疲れてしまうのですが。
87	ありがとうございました。
88	リラクゼーションとの差がよくわからない。もっとも時間が短かったのだが。
89	他の自律訓練法との大きな違いは感じられないが(目覚めをよくするとか)、職場の問題とセットの説明は、このようなことの予備知識がない人には重要ではないか。男性トイレから時をりきこえるうなり声の理由がわかりました。
90	ありがとうございました。ヨガと勝手が違うので、ちょっと緊張しました。
91	体が少し軽くなった気分になっていて、続けてみようと思う。
92	メンタルヘルスは大切なことだと思った。予防対策が必要だと思う。
93	ありがとうございました。
94	時間が足らなかつた様に思う。
95	大変、ためになった。「心の体操」は続けていこうと思う。
96	メンタルヘルスは病気だと思っていました。自分はあまりストレスがないので、人事だと思っていたので、それが誤解とわかり、勉強になりました。
97	フェルデンクライス・メソッドとアプローチが同じ手法であると思いました。どちらも素晴らしい考え方だと思いますが、中高年向けには「心の体操」が向いていると思います。
98	私の担当にすでに健康管理で病気休であった社員が職場復帰しており、対応のあり方について大変勉強になった。
99	一人でも多くの人に広めてもらいたい。
100	今回はとても参考になりました。
101	今後の業務にも役立つ内容で非常に良かったです。ありがとうございました。
102	部下の指導に役立てたいと思います。ありがとうございました。
103	「心の体操」は今日からやってみます。
104	心の体操を自分のものになりたいと思います。ありがとうございました。
105	「心の体操」のビデオ作成したら！！
106	「心の体操」実技指導についてはかなりためになりました。今後も継続していきます。
107	抑うつ病の社員が職場で抑状態になったときの対処策を聞きたい。
108	心のケアを施すには、高度な話術が必要であり、まずは話術の勉強が必要と感じた。
109	以前から自己流で同様なことをやっていました。
110	大変興味深い話をありがとうございました。
111	大変参考になりました。
112	非常に良い方法でやってみたいと思います。
113	大変、勉強になりました。ぜひ家族ともども試してみたいと思います。
114	大変楽しく聴かせていただきました。
115	楽しい時間でした。
116	興味深い講演、ありがとうございました。
117	自分より女房の方にやらせたい。
118	カウンセリングの勉強をしています。とても参考になりました。ありがとうございました。
119	以前からいつも緊張状態が続いているのに気付いて、リラックスする方法を知りたかったので、とても参考になった。
120	別の呼吸法を実施している。
121	心の体操は続けていきたいと思います。
122	「心の体操」と似たような体操を毎週行っています。これからもその体操を続けます。
123	大変勉強になり、有難うございました。
124	ぜひ体操を続けてください。
125	大変御世話になりました。
126	たまに似たようなリラックス行為を行うが、本日の講義で正式な方法を学んで大変参考になった。
127	非常に興味があったので具体的な、心の体操を教えてくださいありがとうございます。現在不眠と心因性疼痛障害になやまされていますので、続けたいと思います。
128	簡単な事でリラックス出来る事がわかった。時間が少なく残念であった。
129	もう少し論理的技術的に話してほしい。早口過ぎる感情を余り入れずに・・・
130	大変良い研修でした。初めてのコースです。GOODでした。先生の話に引き込まれました。
131	メンタルヘルスは大事である。内科等で、相手にされないだけに、本人にとっては、本当につらい。これは私自身にも言える。気持ちは普通であるつもりでも、体が勝手に反応している。困ったものだと思っていた。
132	みんな、同じ病を持ちたり、予備軍であることを全ての仲間・同僚が周知し、特別視しない形の社会を築いて助け合ってゆかなければと実感した。
133	話が論理的で、楽しくわかりやすく聞けました。
134	仕事柄、大勢の前で話さないといけません、「心の体操」でリラックスはできると思うが、いざ本番になると”アガリ”ってしまいます。場数でなれないとダメだと思います。「心の体操」で改善できますか？
135	とても力がぬけました。
136	実際にほんの数分やった体操でも、少し体が楽になった気がしました。講義の内容も、とてもわかりやすく、楽しく受講できました。
137	私は以前から、自ら工夫した体操を毎朝行っていますが、これから「心の体操」をその中に組み込んでいくのか(今のものを拡大するのか)、 独立して(並行して行うのか)考えていずれにしろ実行しようと思います。

138	「心の体操」がとても実践的であり、有効そうなので、続けてみたいと思った。未然に防ぐことの大切さを教えていただき、多くの人が心の体操を出来ればよいと思う。普及に力を入れてください。ありがとうございました。この「知的所有権」はどうなっているのでしょうか。
139	お笑いにきているみたいで楽しかった。笑うということもとても精神的なリラックスにつながるので、相乗効果。体操の時、眠ってしまってよくわからなかった。
140	今日はとても楽しいお話を聞かせていただき有難うございました。3日坊主にならないように、心の体操を続けていきたいと思います。
141	毎日緊張する事が非常に多くそれが習慣のようになっていますが、何とか適応性をもっと高めていきたいと思います。それと、メンタルヘルスはマネージャーの役割が非常に大きいと聞きますが、それだけではマネージャーも疲れ切ってしまう。その打開策も考えていかないといけないでしょう。
142	プレッシャーがかかる仕事なので、力を抜く必要性を強く感じた。
143	従来にない観点のセミナーで良かった。
144	自宅でヨガのビデオを使って、ヨガを身につけられればと思っておりましたが、心の体操は、いろいろな方法の良い所が取り入れられ、職場でも身近にできるので大変参考になりました。ぜひ続けようと思います。
145	心の体操を行った後、体が熱くなりました。肩こりがひどいので、続けてみようと思います。
146	これまで●●法をときどきやっていたが「心の体操」も習慣化していこうと思います。
147	役10年前 先生の記事を新聞で読み、心の体操について知りました。その後悩みもありましたが、今はキャリアカウンセラーになり、クライアントの話を毎日聞いています。我ながらよくここまで来たと思うことがあります。
148	寝つきの悪い時は、自律訓練を少しする様にしていますので、今回の話は参考になります。
149	ユーモアがあり、話の運びもスピーディーで3時間があっという間に過ぎました。とても参考になりました。ありがとうございました。
150	本当に楽しく時間を過ごせました。ありがとうございました。
151	先生がメンタルヘルスの研究を公にされたところからファンでした。やっとお会いでき、素晴らしい体験をさせていただきました。家族、多くの人に心の体操を知らせます。また参加させて下さい。ありがとうございました。
152	おもしろおかしく学ぶことが出来た。心の体操をぜひ続けて肩こりをなくし快適な暮らしをしたい。
153	メンタルヘルス(ストレス)は、仕事をしながら、生活をしながら、とるものと気づきました。従来の考え方を少し変えようと思う。
154	最近、企業は成果主義がはやり、結果さえよければ何やってもよい、お互いをけん制しあう風潮があります。間接部門(一般職の女性)に対しても、しわ寄せがくるし(結局、お前たちの給料は俺らが稼いでいる)ような、いやな空気もあります。派遣社員さんや下積みを知らない総合職の女性が就職していいとこどりをする・・・私は一般事務員なのでつらいです。縁の下の力持ちも大事にされる風潮がだんだんなくなります。せちがない世の中です。でもこういう成果主義って日本人には合わない気がします。肩こりが慢性化していますが、心理的な原因とわかり、おどろきました。長々ともしわけございません。
155	心理「学」になったことで生活から離れてしまった、というお話はすごく共感できると思った。一般的なメンタルヘルス講座とは大分違っていたが、今回のものの方が、身近に感じられる内容で非常に良かった。
156	心の体操はとても簡単な方法なので、続けやすそうだと感じました。また、講義も説得力があり、スムーズに体操に入れたように思います。
157	薬の話が大変ユニークで参考になりました。
158	なんとなく肩がスーとしている。
159	「心育」というコトバが気に入りました。
160	私は社内でも社外でも心身ともに健康だと思っすし、まわりもそう見ているようですが、健康状態のあり方を再認識し、健康な人に囲まれた環境づくりに少しでも役立ちたいです。
161	毎晩お薬を飲んで寝ていますが、休む訓練してみたいと思っす。以前から自律神経トレーニングや気功、瞑想などいろいろやった事があり、今も時々やっています。今日のお話、参考になりました。ありがとうございました。
162	ここ2~3年で肩こりがするようになり困っていますがマッサージ等してもなかなか治りません。身体的な面からだけでなく、精神的にリラックスすることで改善するというお話はとてもためになりました。心の体操を習慣化したいと思います。
163	ヨーガ・自律訓練法を週1回やっていますので、同じに考えています。15年もヨーガを続けていますので、同調するところが多いと感じました。
164	お話が上手で、判りやすかったので、とてもためになりました。内容+話し方です。ありがとうございました。
165	今日の講座を受講してとてもよかった。今、肩が軽くなっている。自分でも継続していきたい。楽しく、有意義な役に立つお話ありがとうございました。
166	2年前に貴社の埼玉の伊奈町で行っていた公衆を1.5時間位で受けたが、心の体操の本を購入しただけで、実際に最後まで説明を入れながら実践していただいととても実感出来た。最近精神的に落ち着いてきたなと感じた自分にも「心の体操」が必要だと切に感じた。
167	心身症と名のつくところまで体がくたびれなくても、こころと身体は運動しているので、こころがうまくコントロールできれば身体までには至らないということはわかっていましたが、適切な表現でそれを言い表せないでいましたが、久保田先生が発見された方法はひとつのメンタルヘルス法で日々に取り入れていきたいと思っす。本日のリラックス体操中も体があたたかくなっていくのがわかりました。人事の仕事柄、今日は参りましたが、今まで関わってきたヨガ、フォーカシング、POPとすべてつながるところがあり驚きました。
168	続けられるかわからないですが「心の体操」やってみようと思っす。
169	自律訓練に興味があったが、今日、心の体操を知ることが出来てよかったです。
170	職場で現在過剰緊張の状態にあると意識しているので、「心の体操」をぜひ続けてみようと思っす。
171	理論的に少々分かったつもりです。
172	疲れた時、寝るのによいと思っす。
173	実技(?)の時間が短くて残念です。
174	心の体操とても気持ちよく、リラックスしました。今回のセミナーに参加して良かったです。
175	以前、禪をやったことがあります。「心の体操」はそれと似ているように感じました。
176	体の健康増進は「金になる」。心の健康増進は「金にならない」!? のでクローズアップされないのか? それなりのハード・ソフト・費用納得して払う仕組み必要ではないか。
177	非常に参考になりました。以前からアガリ症で何とかしたいと思っすので心の体操を続けたいと思っす。
178	家族に心の体操をおしえようと思っす。
179	寝た状態で行うのを早くめしたい。
180	「心をしなやかにして受けとめる」この言葉が印象的で参考になりました。
181	自分はまだ若いと思っすていたが、それなりの歳になって来たのだと自覚した。個人的には肩こりになった事がない。
182	参考になりました。
183	楽しく話を聞かせていただきました。あっという間の時間でした。
184	大変熱意のあるお話をありがとうございました。自分で是非やってみます。
185	とても参考になりました。心と身体の大切さをより強く感じました。ありがとうございました。
186	以前にこのような講義を受けましたが、今回かなり良い勉強になりました。講義の中味にひとつの無駄もなく良好。まったくねむくならなかった。
187	「精神科のリハビリがない」という言葉はまさにそのとおりと思っす。
188	もっと実際に心の体操やりたかった。
189	大変参考になりました。「心の体操」目からうろこの講座でした。

190	体の健康管理と同じく心の健康管理も必要ということに大変ありがたく思いました。
191	大変勉強になりました。今後続けたいと思っています。
192	①現在、過去より将来はどうなっていくのか。具体的な「健康と病との分接点」方向性を指す。②テキストは別途自宅等にて学びたく、テキスト外の不足分の講習をお願いします。
193	大変参考になりました。
194	本年4月まで銀行員でした。肩こり・疲れがひどかったが、今の会社で自由に自分のペースで仕事ができるようになった事が最大の要因であると今感じました。
195	大変興味深く思いました。是非息子たちと体操をしたいと思います。ありがとうございました。
196	一度「心の体操」を夫婦で体験してみたいと思いました。
197	とてもユーモアたっぷりわかりやすかったのですが、もう少しゆっくりお話ししてください。
198	大変熱心にお話をいただき、興味深く受講出来ました。
199	おもしろかった。
200	ホームページを見させていただけます。
201	心と体の緊張をどうすればよいのか、対策がわかって、嬉しいです。長く自律神経失調症と言われていたので。
202	前から関心はあり、自分で考えている事と先生の話しは同じでした。自分の考え以上の話しを聞けると思っていたので、自分と同じレベルの考えだったので、残念でした。
203	1時間に1回は休み時間を入れてほしいです。「ストレス」について教えて下さる先生がなぜ取らないのか？トイレもいけず、かなりストレスがたまり、先生の話もゆっくり聞けませんでした。
204	少なからぬ参考になることがありました。
205	参考になりました。これからの時代余りがんばらないことは大切なことですね！
206	熱意にうたれます。「心を柔構造に」をやってみます。(学者でない)実務者ならではの実践編で説得力大です。
207	初めての話がよく勉強になりました。
208	大変よかったです。ありがとうございました。
209	久保田先生の話し方は大変分かりやすく、ためになりました。
210	全般的に非常に参考となりました。
211	心の問題について認識を少し●しました。
212	もう少し時間をとって、何回かの講演だったら、理解も高いと思いました。
213	とても新鮮な内容でした。
214	心の体操は大変参考になった。
215	かなりリラックスしました。
216	大変勉強になりましたので、今後も勉強してみたいと思いました。
217	精神的なものが原因で肩こり、腰痛があるので是非「心の体操」を実施したい。
218	私で無く社員に受講させたかった。
219	「心」の健康の重要性を再確認できました。
220	まず自分が「心の体操」を実践して、職場の中に展開していきたい。より効率的な生産性向上を目指して！！
221	心の体操を続けてみたい。
222	これからの仕事・職場の中で役立つものを感じました。
223	景色の良い海辺・山あいで研修をしてみてもどうか。
224	「心の体操」についてもっと詳しい説明をしてもらいたかった。例えばどのぐらいの期間を続けるとこういう効果があるとか、応用方法等について・・・等々
225	心と身体の状態が相方に影響することが良く解った。
226	メンタルは一般の病気と違い、早期発見が難しいことが理解でき、おおいに役立つ(職場に精神分裂病で療養中の者がいるため)
227	自分の事と解って大変勉強になりました。
228	組織内でのメンタルヘルスを十分理解できたので、心の体操を職場内に続けようと思った。
229	お客様の苦情等で仕事がいやになる事がある。自分自身のメンタルヘルスを考えます。
230	とても緊張しやすいので、改善したいと思います。
231	メンタルヘルス良かった。
232	心をしなやかにして受けとめる。
233	続けていきたいと思いました。なんだか良くわからないが、良いと強く思います。
234	長い時間でしたが、とても楽しく貴重な体験をさせていただきました。
235	話術もさることながら、内容もとても興味深くすばらしかったです。二度続けて心の体操をして少し汗ばむ程でした。ありがとうございました。
236	心育という言葉は自分にとって気づきとなった。
237	最初は医学的な事の話かなと思っていたのですが、大変ユニークな話し方でユーモアもあり良かったです。
238	フロに入っている時によくやっている。なんだ似た様な物か！
239	人間関係についての話し、大変参考になりました。ありがとうございました。
240	もっと早く聞きたかった。
241	数分の体操で気分が良くすっきりした感じでした。是非続けたいです。
242	最後まで楽しく拝聴させていただきました。又機会がありましたらと強く願っております。
243	聞いて良かったと思います。心と身体のバランスについて良くわかりました。
244	良い気持ちになりました。
245	興味深く、楽しく拝聴させていただきました。
246	ぜひ続けようと思います。
247	体中があたりかたくなりました。
248	酒を飲んだり、カラオケに行ったりするのは、気分をかえたりするもので、どうにしようとするものではないと思う。
249	面白かった。
250	現在、心療内科に通院中、うつ病と診断され病欠中です。今後、この方法を実践してみようと思います。医者からもらっている薬もそのまま飲んでよいのでしょうか？
251	「よかった」の一言です。
252	アンケートに、誤解していたと3つの覧にあるのは、いかがなものかと。
253	体がすごく楽になりました。職場でも続けようと思います。
254	心の体操による、身体の変化を感じることができました。
255	何かあったらまた相談します。
256	もう少し時間をかけて、実践をしたかった。
257	心と体の病気の関連の話が新鮮だった。
258	家族にも「心の体操」を教えて実行してみようと思う。
259	継続できて、肩こり・腰痛が治ればと思います。
260	妻がひどいこり症なので、家に帰ったら、心の体操をためしてみます。大変ためになるお話、ありがとうございました。

261	とても参考になりました。ありがとうございました。
262	初めてメンタルヘルスの講演を聴きましたが、参考になりました。続けようと思います。
263	「心の体操」の有効性については、継続してみないとわからない。少し続けてみようと思う。
264	心の体操は大変効果があるように感じる。
265	耳鳴りの原因が分かったような気がした。
266	大変興味深いお話と実技指導をいただき、ありがとうございました。日ごろからリラックスすることは心掛けていたつもりですが、体の力までは抜けていなかったと気付きました。
267	心の体操をして、リラックスした気分になれたので、よかったと思う。
268	非常に良かった。妻にもおしえたい。
269	まだ練習が足りないが、手足の血行がよくなった。
270	過去にもこのような講演会に何度か出席したのですが、今日のは、非常に身近で、身につきこれからも、以前の事とプラスして続けて行こうと決心した次第です。先生の御多幸を！
271	ご熱心に有難うございました。豊富な資料も助かります。
272	またの機会にお話を聞きたい。
273	いつもながら、すばらしいご講義でした。来年の監査役会の講義を楽しみにしています。
274	大変誤解していたように思います。いろいろな病気の一因だとは思っていませんでした。ありがとうございました。
275	割合ストレスに影響されない陽性の性格であった為、くよくよしない、何とかできるさ！という考え方です。
276	心身ともに医療的な知識が全く無いのですが、説明がとても分かりやすかったです。
277	エネルギーッシュな講演で、初め引いてしまう感じがしたが、そのうちつりこまれた。
278	心の体操自体があまり、リラクゼーションにならない(簡単すぎる)と思います。自律訓練法のほうな儀式がある方が達成感もてると思います。先生の考え方はすばらしいと思いますが、一方それでは、現実に会社の問題点に対処しきれない場合(セクハラ等)受容だけではどうしようもないこと。また対処が体操に収斂すぎるのはどうも極端に偏っていると思います。
279	母や家族に勧めたい。
280	雑誌や本で呼吸法について書かれているものを読んで実践したこともあるが、実際に指導してもらいわかりやすかった。本も購入したので、じっくり読んでやってみたい。
281	講義ありがとうございました。
282	大変参考になりました。
283	ここ半年ほど、血圧が若干高く、医師に相談しているが、観察してから診断となっている。本能性高血圧と思われる。「心の体操」で治るか、やってみたい。
284	判りやすい解説で、参考になった。
285	よく理解できました。どうもありがとうございました。
286	心の体操は今後も続けようと思います。
287	「しなやかな心」を持って、対応できるようにがんばりたい。
288	心の体操を家内に教えようと思う。
289	可能な限り続けたいが、回復法がめんどろと思う。
290	リラックスがいかに大切かはわかっているつもりでした。実際のリラックス方法もよく理解できました。
291	よく寝てくよくよしないのが、自分の健康法です。
292	ストレスは解消するものではなく、しなやかに受けとめるという事が参考になった。
293	自部門でもうつ病の社員がおり、大変に参考になりました。
294	ストレスと仲良しになろうと思った。
295	例題が多く、ためになりました。
296	体が温まった気がしました。
297	とても参考になりました。ありがとうございました。時間が足りなかったと思います。
298	職場で実施する場合の費用は？
299	大変参考になりました。ありがとうございました。
300	社内で健康管理をしております。従業員の健康管理に役立てたいと思います。ありがとうございました。
301	心身症は「心の病気」ではないのか？
302	体操で心が変わることがよく理解できた。「体は心を表す」ですネ。
303	いいお話でした。有難うございました。
304	とてもいい話で参考になりました。
305	「心の体操」を少し続けた上で、もう少し詳しい講義を受けてみたいと思いました。
306	部下にうつ状態の人が1名(休職6ヶ月)、精神分裂症的な人が1名いますので、大変参考になりました。
307	本当にストレスとは身近にあり、心の体操は是非ともやりたいと思います。
308	簡単な体操であるので毎日やってみようと思うが、続くかどうか心配である。
309	仕事上非常にストレスが溜まり、その対処法が見つからず、とても勉強になった。
310	職場スタッフに多く肩こりをうたえる人がある。しかし、専門外の私にはそく本手法を勧めていいものか、とまどいもある(医学的見地から正しいのか)
311	ストレス「うつ」に関する認識をあらためられた。今回の心の体操を自衛隊の中でも普及していきたい。
312	とても健康なので、なおさら「心」の健康が大切と改めて感じました。管理職なので心身ともにストレスを解消するため7月から空手を始めました。「心の体操」も取り入れようと思います。
313	ぜひ続けようと思いますが、今は継続できるか自信がありませんので名前を書きません(すみません)
314	楽器(チェロ)を習っているが、脱力や呼吸法等、心の体操と共通しているところがあり興味深く思いました。
315	短時間で肩こりが良くなったと思う
316	「E実施中」の時に息がしづらく感じた。(私の腹が出ているせい?)
317	息子が過呼吸症候群になりストレスに対する処置が必要な場合もあるため指導したいと思います。
318	結論として、管理職としての自分が成すべきことは何なのか? 「心の体操」を部下に展開していくことなのか? 予防保全活動についてもっと時間を割いてみてはどうか?
319	心の体操は家族にも教えようと思います。
320	深呼吸は脳の興奮を低下させると以前習いました。この体操は理にかなっていると思う。
321	心の健康状態を聞こうにも、どんな風になつねたらすら思い浮かばない。こんな人が多いのではと思う。
322	今回の研修を受けて、心の持ち方を変える様にした。
323	実施中の呼吸方法に注意することはないのでしょうか?
324	体の力をぬくことがあまり得意ではなかったので、心の体操で力をぬく訓練をしたいと思う。
325	仕事が忙しい時にためしてみたいと思います。
326	心の体操の「E実施中」は首が痛い。
327	既に他のリラクゼーション体操を行っているから8)で③としました。
328	8)について、習った形では背筋、太ももの筋肉の力が抜けきれそうにない。
329	メンタルヘルスには以前より興味はあった。心の健康の増進法は、なかなか難しいと思うが、良い方法をご指導下さい。

330	「心の体操」をしていると手がしびれるような感じをした。
331	私も過換気症候群に属するみたいでコップの水、コーヒーを飲めなくなったりします。他人に良いところ、他人を変えようとする意識が強すぎるのか、これをやれば本当に変えられるか信用していませんが他人と過去は、変えられるかやってみます。
332	上半身の力をぬこうとすると、下半身の力が抜けきれない。
333	大変ありがとうございました。
334	身体が軽くなった。
335	心の健康の大切さを認識しました。
336	会社にいる人が(女性)医者に行ってもどこも悪くないと言われるのですが、本人はどこか悪いといいます。血圧は高いし、時々動悸がするようです、すすめたいと思います。
337	大変良いと思います。今後続けたいと思っています。
338	初めて参加したが、大変良かった。
339	今後続けていきたいと思っています。とても良い運動になりました。
340	大変参考になりました。有難うございました。
341	大変楽しみながら教えていただき(以下なし)
342	実技が良かった。
343	今まで余りにかけてなかったが、今後意識をもって進めたい。
344	いい話を伺いました。参考にできるだけ実践しようと思います。
345	具体的に非常によく判って、今後の心の健康に役立つし、毎日の生活が楽しくなると思います。
346	肩こりがひどく、指圧の先生に週1回通院しています。
347	体中が軽くなった様な気がする。
348	あがり症ですので、大変為になった。
349	日常実行出来そうなので、続けてやってみたい。
350	いろいろありがとうございました。
351	今まで長くつづかなかった。場所が場所なので長続き出来そう。
352	あらためて心の健康について気をつけたいと思いました。大変良かったです。
353	参考になりました。
354	とても良かったです。これからも自分なりにやって参ります。
355	体操を続けられたときの効果に大変関心がある。
356	参考になりました。
357	時間が短い。
358	肩こりが永年の悩みでした。本日の体操で軽くなった様です。続けようと思います。
359	「心の体操」を教えていただいて、身体がとても気持ちよく、ゆったりした気分を味わえた。是非続けてみたいと思う。
360	大変参考になりました。
361	ありがとうございました。
362	貴重な体験をさせて頂き、有難うございました。お話しも、とてもおもしろかったです。
363	今までコチコチ・カチカチで仕事をしてきた。早くこの講座を聴けば仕事のストレスをやわらげることができたと思った。
364	腹式呼吸がうまくなかった。
365	「心の体操」をするまでのお話が少し長かったかなと思います。
366	前置きが長すぎる…ストレスいっぱい。テキストにやり方を書いてほしい。なぜ書いてないの？
367	社会心理的刺激は排除できないから受けとめる側の能力を高めればよいというのはまちがいだと思う。社会心理的刺激を弱めるという方法がある。人間関係も生産関係のしくみを変えることで改善できる。
368	少し早口で理解出来ない部分がありました。心の体操は気持ちいいです。
369	心の体操は最高ですね。
370	心の体操をやってすごりラックスできた様な気がします。
371	力の抜き方、初めて教わりました。
372	たいへん良い話を聞かせてもらいました。
373	毎日ストレッチをしております。チョット似ているなと思いました。(呼吸法等)
374	大変楽しい講演でした。
375	メンタルについて、よく理解でき、また考え方もずいぶん変わられると思う。自身にあてはまることも多いので。
376	スポーツ選手の多くはメンタルトレーニングを受けているようで前から興味があった。
377	心の体操の実践もあり大変有意義であった。
378	ストレスの解消。
379	短い時間でしたが、大変参考になりました。ありがとうございました。
380	ストレスを心でしなやかに受けとめるというお話が印象的でした。柔構造ではなく、剛構造で受けとめるイメージでした。
381	肩こりの強い妻にすすめたい。
382	工場全体or全社全体での講義をされてみては…。(工場or全社で「心の体操」を取り入れて欲しい)
383	以前講習を受けて1回チャレンジしましたが、1人になる場所がないため続けられませんでした。
384	下痢が度々あるので、精神面からきているという話があって参考になりました。
385	知人に教えてあげようと思った。
386	H11年胃、H13年乳房の癌手術を受けました。職場も退職しました。心の体操を続けて行きたいと思っています。今度、個人的に参加出来る様な方法などよろしかったら知りたいです。
387	とても参考になりました。ありがとうございました。
388	健康増進のための心の体操で、心も体もリフレッシュ、若返った気持ちです。楽しい健康講座の講師、久保田先生ありがとうございました。感謝！
389	体と心の健康のため「心の体操」を生涯の友としてつづけていきたいと思っています。
390	肩こりがひどく、心の体操で改善されればと思っています。2回の練習で身体が軽くなったようです。
391	持続してみたいと思う(熱しやすく冷めやすい自分に対して)
392	今後、心の体操を続けられればよいと思う。
393	血圧が高く、薬をのんでいて、運動もなかなか続かないのが現状です。ちょっとやってみたいと思います。
394	大変参考になりました。これからも続けていきたいと思っています。
395	広島県内でこのような講座があれば知らせてほしい。
396	前回、所属所長がこの研修をうけ、体の力のぬき方を話されたのですが、なかなかできませんでしたが、今回先生直々のお話しでよくわかりました。ありがとうございました。
397	心の問題、お話しがあったような状態があるのでぜひ続けようと思う。
398	今回は久保田先生のお話しをきいて、今後の生活の中で実践していきたいと思いました。ありがとうございました。
399	とてもおもしろかった。30代になり、自分とは何だろう？これからどうしたらいいんだろうと漠然と考えるようになり、なんともいえない不安・あせりが出て、あれこれと話をきいたり本を読んでいます。
400	何かあるかもしれないので、やってみます。

401	心の体操がとても気持ちよかった。ぜひ1日1回はしたいと思う。
402	「心をしなやかにして、受けとめる」その為にも心の体操を続けてみたいと思います。
403	習得講座を受けてみたいとは思いますが、東京だと遠いので、広島とかで開いてもらえる様にはならないでしょうか？
404	今回の講義を聞いて大変参考になりました。家族の者といっしょに頑張ってみます。
405	難しい体操ではないので、継続できそうです。
406	研究職の夫は大変肩こりがひどいので、是非やらせたい。
407	脱力「心の体操」が経験できてよかったです。
408	大変わかりやすくよかったです。
409	とても楽しい講義をありがとうございました。ぜひ続けてみたいと思います。
410	時間があつという間にすぎてしまいました。
411	職場のおじさん達にわかりやすい話だと思いました。参考にしたいと思います。
412	ホームページをみてみます！
413	これからももっとメンタルヘルスについて学びたいです。
414	大変参考になりました。
415	高血圧、カーツとしやすいタイプ、続かなかあ。
416	「心の体操」をした今、体がとても楽です！更年期障害がどこまで楽になるか、チャレンジしてみます。
417	体の力を抜くことのコツを知り、とてもためになりました。ありがとうございました。
418	講演始まった時点の疲れが時間経過と共になくなった。私って元気！！と云った感じ。明日から明るい変な人を目ざします。
419	「心をしなやかにして受け止める」心の健康(メンタルヘルス)を全て表現している言葉。
420	東京までいかないと(旅費と時間が大きすぎる…と思う)、「心の体操」を習得する講座はできないのですか？ 1回受講するだけでも習得はOKなのですか？
421	効果・実績のDataを詳しく知りたい。
422	体が軽くなった様です。毎日続けたいと思います。
423	大変有意義な講義ありがとうございました。「心の体操」を継続してやりたいと思いました。
424	自分にあてはまることで良く判りました。
425	心の体操をした後、非常にリラックスした状態になりました。帰宅後にすると効果ありそうです。
426	北海道、札幌市内で定期的に受講できるところがあればよい。
427	日常の運動不足から因とする症状(肩こり等)が解消されたと思います。
428	大変良かったです。
429	楽しい講演でした。実技の時間がもっとあれば…と思いました。
430	「心の体操」の成果データとして自律訓練法のデータをあげるのはいかがなものか？最後の30分をもっと時間をかけてほしかった。 (逆にそれまではムダかも…)
431	成果がどうゆうふうに見えるのかよくわからない。
432	ストレスに立ちむかうのではなく、しなやかに受け止めるという所が強く心に残りました。
433	1日立ち仕事なので、立った状態でできる体操もおしえてほしかったです。
434	体がかるくなった気がします。目を開いた時が気持ちよかったです。
435	手軽に出来そうなので続けたいと思います。
436	参考になりました。有難うございました。
437	体が暖かくなった。続けて行こうと思った。
438	大変リラックス出来ました。ありがとうございました。
439	心に少しだけプラスができたと思います。
440	忙しいにまかせて、運動も何もしなかったのでこれから体操を続けようと思っています。
441	身体が軽く感じられて、力が抜けた感じがする。気分が良い。
442	少し気分がらくになりました。
443	楽しいお話しでした。わかりやすかったです。ありがとうございました。
444	心の体操をぜひ続けようと思います。
445	気持ちが楽になりました。
446	週に1回、健康体操に通っておりますが、先生のお教えと同じ事を行っております。大変参考になりました。
447	今回参加して勉強になりました。
448	体の力を抜くということは、簡単そうでもむづかしいものですね。これから練習をしてゆきたいと思います。
449	良く安定剤を飲み気持ちを保っています。
450	是非続けたいと思いますが、それが続けられるかどうか心配です。
451	色々テレビでの受け取り方違っていたと思います。参考になりました。
452	時間を作ってやってみたい。知人にきかせたい人もいる。
453	自分なりのストレスをいつも感じているが、誤解だったことがわかりこの講演に参加して良かった。
454	自分から教育も健康も「心」の部分がかかなり重要だと思っていました。
455	大変参考になりました。今まで体のことはいつても動きまわっていましたので(保育士)、変調はみられませんでした。今回のこと大変よく、知人に教えてみようと思います。
456	初めは肩がこったような強い緊張感がありましたが、体操が終わった後は、身体がやわらかくなった先生のお話のようになんか楽になった気がします。
457	私はいつも朝、腹式呼吸をしたり足首のケンの(のぼしたり縮めたり)体操をしています。
458	参考になりました。
459	大変良かったです。
460	初めての体験であり非常に参考になりました。
461	ケア予防等、もっと詳しく聞きたかった。
462	ラジオ体操みたいなtapeがあつたらいいかも。
463	歌う時の呼吸法に似ていると思った。
464	過度のストレスがない環境に身を置くことが、最良と思っている。
465	全体的にとても参考になった。
466	肩こりがひどく、やや血圧が高いのでぜひ8)を続行してみたい。
467	是非他の人々にも心の体操をすすめてみます。
468	今までこんなに力が抜けていないのかと正直びっくりした。
469	何となくではありますが、「心の体操」の後に、身体が軽くなった。
470	しばらくの間、教えて頂いたリラックス法(?)をやってみようと思います。
471	とてもリラックスできた。時に自分がいきづまったときには、活用してみたいと思います。
472	「心の体操」は、その効果を体感できました。続けて肩こりを完治させようと思います。
473	本研修ありがとうございました。ちょっと短かった。2日欲しいですね。
474	職場で入社拒否者等、数名の職場復帰について対応していた事があり、興味深く聞かせていただきました。
475	腹式呼吸でゴルフが安定した。「心の体操が参考になった」

476	少し誤解をしていた所があり、それに気が良かったです。
477	大変参考になりました。
478	力を抜く事の難しさや大切さが少しわかったと思う。子供にも教えたい。
479	今まで多少は興味のあった分野なので、今後も機会があれば講座等を受けてみたい。
480	心の体操を妻とも一緒にやってみようと思います。
481	もう少し実習を多くしたかった。
482	「心の体操を続けてみます。」
483	雑誌の記事の説明は、一例のみで良いと思う。単なる宣伝にしか思えない。
484	非常に興味を引く講義でした。今後にも少しでも役立てていきます。
485	肩こりと頭痛があるので、試してみたいと思います。
486	心の体操は誰でも簡単に出来そう、続けてみようと思います。友人にも教えてあげたいです。
487	体をほぐす事によって、体も温まり心が少し落ちついた気がした。
488	前半の約2時間のお話が、長すぎると思う。後半の実技は非常に参考になった。
489	心の問題は、どこから病気でどこまでが正常なのか判断がつきにくいところが非常にむずかしいところだと思いました。
490	とても参考になりました。ありがとうございました。
491	大変気持ち良かった。
492	気軽にできるものと思った。
493	ストレスの強い社内外にあって、まさにタイムリーな講演であった。
494	素晴らしい一言、さっそく家に帰ったら、肩こりのひどい妻に教えるつもりです。ありがとう！
495	ストレス、疲れが良くあります。短い時間で実行したいと思います。
496	血圧の話が参考になりました。
497	有り難うございました。
498	メンタルヘルスは企業にとって必要不可欠、ありがとうございました。
499	大変良かった講演でした。
500	「心の体操」を継続して実施したいと思う。
501	家族にもやらせてみたいと思いました。
502	大変リラックスできる事を教えて頂き、ありがとうございました。
503	日常生活がいかに大切かを理解しました。身体が身軽になったようだ。
504	身体がリラックスできてよかった。
505	明日からも続けたいと思います。
506	心の体操はリラックスできました。
507	ちょっとセクハラおやじだと思った。
508	練習でしたが、体が軽くなりました。いろいろと勉強になりました。
509	体と気持ちが楽になった感じである。
510	いつも肩こりがかなりひどいのですが、体操中肩がぼかぼかして、肩こりが解消しました。どうもありがとうございました。
511	効果を実感できました。
512	話し方が余り好きではない。
513	勉強になりました。
514	身内に原因不明で病院に入院したことがある人がいます。資料を見せてやりたいと思います。
515	自律神経失調症と言われ、自分でも学んでましたが、とても実践が役立ちました。
516	体は楽になったが、心が疲れる根本原因がなくなるには、相手の問題もあるので、そんなにカンタンではないのでは…と思いました。
517	お忙しいところ講義いただきありがとうございました。
518	普段、目をそらしがちだが、万人に起こり得る症状だという感覚を持つことができた。予防しようという意識ができた。
519	とりあえず、試してみようと思います。
520	心の体操は、合唱の準備体操とほとんど同じですね。学生時代からずっと続けています。
521	ストレスなどから高血圧になった家族にも今日の内容を教えたいと思います。ありがとうございました。
522	首の力を抜く時、やや背中ところが(首が重くて)痛くなるけど、大丈夫でしょうか。
523	心の体操の後、とてもさっぱりとして気持ちが良かった。ぜひ続けていきたいと思う。
524	変わった体操だと思った。
525	脱力に以前から取り組んでいましたが、心の体操は効果的のようで、今後も続けます。楽しい講義をありがとうございました。
526	どんな音楽を聴きながらやると良いのでしょうか？アドバイスをお願いします。
527	仕事中に一人でやるのはちょっと気が引ける。でも会社でみんなやれるといいと思います。
528	心の体操は、どの時間帯に実施すると効果的か？1日何回位実施するものか？
529	とりあえず、継続してやってみます。ありがとうございました。
530	「心の体操」中に寝そうになった。とても気持ち良かった。続けようと思いました。
531	貴重な経験させて頂きました。ありがとうございました。
532	日程的にもう少し余裕があるとよかったです。
533	終了時間を20分超過した。ペース配分が良いのもっと良かった。
534	時間が長いので、間に休憩を入れてほしかった。聞いていて、疲れてしまう。
535	熱のこもったご講義、大変ありがとうございました。
536	かなり早口なので、ききとりにくいことがあった。
537	「心の体操」は、想像以上にリラックスできた気がします。ありがとうございました。
538	もう少しゆっくり、はっきりお話いただけたらもっとわかりやすいと思います。
539	どうもありがとうございました。
540	貴重なお話をありがとうございました。人事担当者ですので、今後の勤務に役立てたいと思います。
541	大変面白くためになるお話でした。どうもありがとうございました。「自律訓練法」は習ったことがあるのですが、「心の体操」も加えてポチポチ続けられたらと思います。仕事と育児で「ストレスフルな生活なので…」
542	心の体操について、非常に有意義であり、肩こりで悩んでいることもあり、継続したいと思います。周りにもすすめてみようと思いました。
543	講話の内容及び話し方も良く、楽しく学ぶことが出来た。もう少し、時間的余裕が欲しかった(もっとゆっくりしたペースで講話して欲しかった)
544	本講義受講前と後で肩の重さが軽くなった。
545	本日の研修を家でもう一度復習をして、実行してみたいと思います。ありがとうございました。
546	無理に自分を変えようと努力しないでもいいみたいなので、救われた気持ちです。
547	最近のどに圧迫感があつて気になってます。検査しても異常なしでした。もしかしたらと思うので、これから、心の体操をつづけてみます。
548	ストレスと何でも片付けていたけれど(時には更年期)、心の健康も自分で気をつける訓練が必要だと思った。少しでも楽に生きられると思う。
549	リラックスできたことと、病等を自然にうけとめる力がなかったのかと思った。

550	大変役に立ちました。有り難うございました。
551	話を聞いて、気分がラクになりました(いろいろ症状があったりしたので)。ありがとうございました。続けようと思います。
552	体の力が抜けた感じになって、大変良かったと思います。ありがとうございました。
553	ストレスは、だれにもあること精神活動している上で、あたりまえのことと理解したが、対処法について(精神上の)もう少し具体的に教えて頂きたかった。
554	他の人にも教えてあげたいなと思いました。みんなで健康づくりをしていったらいいですね。
555	何でも続けてみないと効果は、わからないと思います。家庭でも忙しくしていますが、思い出した時などやってみようと思います。
556	気持ちよかったです。ずっとねむかったです。
557	体操後、気持ち良かったです。
558	聞いたことはありましたが、実践はしていませんでした。
559	米国の例について、誤解をしていた。赤面のいたりです。
560	心の体操で休む訓練をするのは、良い手法だと思う。
561	心の持ち方で良くも悪くも考えられるのだと思った。これからは考え方をやわらかくもって人とも接していきたい。
562	先生に号令をかけていただいて実践している時、力をうまくぬけない自分を感じていました。
563	とても良い体操を教えてください、ありがとうございました。
564	たいへん参考になりました。ありがとうございました。
565	常にやわらかな、しなやかな心を持つ事の大切さが解りました。有難うございました。
566	参考になりました。ありがとうございました。
567	大変勉強になりました。ありがとうございました。
568	もっと多くの人に聞いてもらいたい。子ども達にも教えて欲しい。
569	お話がおもしろく、ためになり良かったです。
570	日頃自分が感じている事を、又、別の角度からの考えとして(男性のそれも人生経験のある方の)聞く事ができ、良かったと思います。
571	下の子の幼稚園のお迎えがあるので最後まで聞く事ができなくて残念です。
572	私はあがる方です。以前読んだ「リラクスの科学」(ブルーボックス)を、本日いただいた資料と読み比べてみようと思います。ありがとうございました。
573	リラックスできる方法が分かり良かった。
574	何度か講演等を聞きましたが、何となくモヤモヤしたものがよく判ったつもりです。ありがとうございました。
575	良いことを教えて頂いて感謝。
576	他の人に勧めてみようと思う。
577	大変面白く勉強になった。
578	大変勉強になりました。
579	説明より先に実施をやった方がよかったです。
580	終了時間を守ってほしかった。
581	職場の中間に「うつ状態」(家族の問題から発病)の者がおり、職場環境を悪くしている。しかし、協力体制でカバーし、周りの者が努力しているが、本人は良い状態にならず、周りの者が疲れてしまう。どう接したらよいのでしょうか？困っています。
582	楽しく聞かせてもらいました。ありがとうございました。
583	とてもリラックスして講習をうけることができた。おかしうておかしうて笑いをこらえるのがしんどかった。体があたたかくなって、頭がすっきりした。
584	お疲れ様でした。ありがとうございました。
585	「心の体操」を終えて、自分が本当にリラックスしたという実感をしました。身のまわりの人間に教えてあげたいと思う。
586	すぐに肩こりに効いたので、とても良かった。
587	肩のあたりがとてもポカポカして、かるくなった感じがする。足の緊張がうまくぬけない感じがした。
588	肩が軽くなった。
589	大変効果(リラックスするのに)があるように思いました。
590	ぜひ女房に受けさせたいと思います。
591	今いち、自分で力が抜けきれないと感じました。本当に脱力できたら気持ちよさそうと思いました。
592	メンタルヘルスについて新たな認識を持ちました。
593	家族、同僚にも「心の体操」を勧めます。
594	社内の安全大会等で、講演をお願いしたいと考えています。
595	力を抜くということの大切さが分った。
596	現在、高血圧で薬を服用しているが、これを機に、「心の体操」を続ける覚悟である。
597	本日は、事務方として参加させて頂きましたが、いつの間にかそれを忘れていました。
598	ビデオで先生の講義は見たことがあります。(健康管理の仕事をしている者です)
599	体験出来て良かったです。
600	ありがとうございました。講演はどれくらい(費用・人数)でお願い出来ますか。
601	大学の授業を受けているようでたのしかった。
602	体操の実践はとても面白かった。体の具合や温度が明確につかめましたし、具合が良くなった感じがしています。
603	スイミンをしたような感じで手に汗が出ておどろいた。
604	体操前は背中が痛かったが、後に痛みがひいていた。
605	コピーP22の表記の仕方、設問のとりに統計的なそうさが見られるのがざんねん。
606	以前から興味があることだったので、今日お話が聞けて、実際体験できてよかったです。ありがとうございました。
607	とても勉強になりました。ありがとうございました。
608	新たなリラックス方法として良い。よくTV番組などで、体をほぐす方法はあるので、その1つとして思う。でも手先が温かくなったのは、非常に良く、効果があると感じた。
609	健康維持のため、心の体操を明日から始めます。有り難うございました。
610	電車に乗っているとき、同じような状態になります。
611	私もどちらかというと、話に自分で乗ってってしまうタイプです。やや語尾がききとれない話がありましたが、でも話はとてもおもしろかったです。
612	ありがとうございました。
613	大変参考になりました。呼吸法については、学生時代合気道をやっていたので、理解しておりました。心の体操で血圧が下がるといういいなと思います。
614	本日はありがとうございました。
615	勉強になりました。
616	体操で体が軽くなった気がします。
617	1時間に5分の休みをお願いします。
618	90分に1回は休憩がよい。
619	集中的な話だったので、疲れました。

620	早口で聞き取りづらいところがあった。
621	いかに継続できるかが鍵だと思います。いい方法があれば、講義の中でも話してもらえたらと思います。
622	とても良かったです。
623	是非実行したいと思います。効果は絶大でした。
624	三日でやめないようにしたいと思うのですが。
625	目からウロコでした。是非続けてみようと思います。ありがとうございました。
626	どうもありがとうございました。
627	おもしろかった。
628	声を出すのはやめて、息をゆっくり流すだけの方が、ストレッチ効果は高い。(声を出すのは気合を入れる時です。しかもあの声の出し方は声帯にとっても力が入っています。リラックスとは逆です。)
629	ストレッチ状態から元にもどす時にあまりゆっくりすると、逆に力が入り易い。
630	知人にパニック症候群に人がいるので、紹介してみようと思います。
631	今までもメンタルヘルスについての話は聞いたことがあったが、今回の話とはかなりちがっており、今回はなるほどという感じであった。少し時間的に内容がつまっていたが資料をまたじっくり読んで自分のものにした。
632	時間が不足で理解出来ない部分があり残念。
633	すっきりしました。
634	最近、自分の部署でメンタルヘルスに関する問題あり。非常に興味深かった。午後に体操の習慣(実際やっていないが)あり、この体操を採用しても良いと思った。(会議の前に実施するとより良い会議が出来るのではないかと考える)
635	同職場でうつ病の人がいて、とても興味を持って聞いた。
636	思った以上に効果があった。
637	ストレスへの対応は、心をしなやかにして、受け止めるように心がけることが大切ということが、なるほどと思いました。また、心の病は、喜ぶべきことでも引き金になりうるということがわかりました。
638	最後の心の体操は、体全体をリラックスさせるもので体全体の血行の流れをよくするものですか？よく分からなかったなので、教えてください
639	体操の実技は、もっと時間をかけて教えてもらわないと、正しく行えるのか不安がある。
640	3日間の研修なので、3回に分け、1回1時間半くらいがよい。速すぎる。もったいないのではないかな。
641	脱力体操、ゆる体操といわれるものの指導をしている友人がいて、肉体的な側面からの体操に一般的な認識はありました。心の面については、今回初めて意識しました。
642	ストレス・心の病等について、かなり新鮮な発見がありました。ありがとうございました。
643	普段から非常にストレスを感じ、頭痛、肩こり、疲れがありました。本日をきっかけに「心の体操」の増進を行っていきたくて考えています。
644	2時間では物足りない感じがした。もっと時間をとって講義いただきたい。
645	もう少しゆっくりと時間をかけてお話が聞ければ良かったとおもいます。
646	「心の健康」の重要性を知ることが出来た。「心の体操」をやってみたいと思う。
647	力を抜くことは難しい。大切なことなので続けていきたいと思えます。
648	短い時間の体操でしたが、とてもすっきりした気持ちになりました。家族にすすめていこうと思います。
649	心あたりがある人がいるので、その人のことを思いながら、受講させていただきました。
650	心の病は予防が1番だということについては、今まで気づかず考えもしなかったもので、とても参考になりました。
651	心の問題、等「心育」について同じ感想を持った。現代社会の子どもたちには、必要であると感ずる。
652	JMIのメンタルチェックで相談をしたことがあります。精神科の病院へ行くことがストレスになることもありましたが、今は上手に利用していると思っています。
653	前半の部分は、カットできることが多いと感じた。後半の部分は、充実していた。今後注力すべき。→時間内での講演を求めます。充分可能であったと感じます。
654	毎日続けるのが、続かないと思う(おいこまれなければ)簡単にできるものと考えてほしい(ちょっとした時にできる)
655	自分では、気付いていなかった、心の病について理解を深められた。自分にもあてはまると考え、体操は続けたい。
656	家族にもぜひ、また職場の同僚にも心の体操はすすめてみたい。まずは、自分で「心の体操」を実行してみ、結果を実感したい。夜中に目がさめることがけっこうあり、悩んでもいたのは、事実です。
657	部下を持つ様になり、自分ばかりで無く他人のメンタルヘルスにも一度注意しなければならず、今回の様に体系立てて、理解できると大変役に立つと思う。
658	「体操」が役に立つのか、試してみたいと思います。(続けられるか不安ですが)
659	時間短く、もっと時間あった方が良かった。
660	早速、妻にやらせてみようと思います。
661	不老力 塩谷信男氏の話と共通点があり、判り易かったです。
662	大事なことであるが、このような活動が、どうしても全面的に受け入れられない悲しさがあります。
663	stressは人間関係も勿論大きいですが、仕事そのものも大きなstressになると思えます。三菱自動車の社員は今何でstressを感じているの
664	業務の都合で一時間の受講となりました。心の体操等、頂いた資料を参考に実行してみたいと思います。
665	心の体操、実践出来て、良かった。今後、家族、部下含めてやってみます。
666	心の体操を1日1回やってみたいと思います。
667	心の体操を実践してみます。ありがとうございました。
668	時をかけてゆっくりききたかった。
669	現在、スポーツジムに通ってストレッチもやっていますが、これからもう少ししっかりやろうと思いました。
670	少し早口で何をおっしゃっているのか分からない事がありました。
671	心の体操の講習会に参加したくなりました。
672	話の語尾が少し聞きにくかった。
673	いつもプラス思考をしようと思っていますが、なかなかむずかしいものです。あまり過剰適応も良くないとおもってしまいます。
674	参考(同調)にします。受け入れ方(良い方向に考える)をもっとくわしく聴きたかった。
675	困難に対して、どうしても強制的に取り除こうと本能的に行動してします。仕事も達成感を味わったことがあまりない。という感じ方が少し変わったように思います。
676	非常に参考になりました。
677	心のケアは、非常に大切だと思います。特に最近の子どもにとっても重要だと思っています。
678	メンタルヘルスについての知識が全くなかった為、参考になった。
679	参考になった。
680	上司とあわない場合でも、その点は仕方ないのでしょうか？
681	このアンケートの選択肢の表現が難しく数も少ないと思う。
682	簡単な体操なので、やってみたいと思う。
683	最近、入社間もない社員が心の病で悩んでいるので、ぜひ、課で今回の体操をすすめてみたい。
684	日頃、競技スポーツをやっている中で、イメージがうまくできると試合の時、調子が良かったり、気が付くと肺呼吸しかしていない自分がいったりと、今回の講義で相通じるものが具体的に見えたような気がした。
685	とても楽しい講座だった。これからもつづけてゆこうと思う。
686	私よりも夫の方が肩こりがひどく、寝つきが悪く、眠りも浅いようなので、是非心の体操を進めてみたい。
687	力をぬくことはむずかしい事だと気が付きました。これからも意識して力をぬく事を行ってみたいと思います。

688	力を抜くことが、意外に難しいことは発見だった。
689	肩こりがひどいので、今日の講義の冊子を参考に受けてみようと思う。
690	管理職の研修だけでなく、公団職員全員が受講すべき内容だと思います。家庭に帰って、家族にも教えます。これでアトピーが軽くなると思うのですが。
691	手足が温かくなり、とても気持ちよくなった。肩こりが楽になった。
692	2年前にお話を伺った時は、しばらく続けていたのに、すっかり心の体操をしていなかった。再びトライして、継続してみたいと思う。
693	肩が少し楽になった気がする。
694	以前から体の筋肉をリラックスさせる方法を知りたいと思っていたので、大変うれしい。
695	ストレッチは日ごろからしていたつもりだったのですが、今日の「心の体操」はとても効果がありました。できるだけ続けてみようと思います。
696	「心の問題はマネジメントの問題ではない」という点と、「予防保全活動」が重要というところが参考になった。
697	大変体がリラックスした。今後も続けていきたい。
698	腹式呼吸で息を吸うのがうまくできなかった。P17で手は重くなったが、温かくはならなかった。
699	心のウエイトが体と同じ程度にケアしなくてはいけないことを初めて聞きましたが、非常に参考になりました。
700	いい講演を聴いたので、ぜひ参考にしたい。
701	14ページの右上段にある「自殺は抑うつ状態の始めと回復期」とありますが、回復期でどうしてそうなるのでしょうか。
702	ありがとうございます。
703	部下として、パニック障害をわずらった者が配属された。他の部下の手前もあり、どのように接するのが良いか迷っている。
704	心の体操の実習をもう少ししたかったです。一般の方向けに「心の健康(メンタルヘルス)の誤解」を多くあげていただいた所が大変参考になりました。ありがとうございました。
705	実習前は眠かったのですが、終わったらスッキリしました。どうもありがとうございました。
706	心の体操をぜひ社員にもすすめて継続していこうと思います。
707	今の所、心の体操の効果について、半信半疑ですが、効果を期待しつつぜひ続けてみようと思う。
708	心の体操は思ったよりも簡単にできることがわかりました。
709	椅子に腰かけるでなく、布団でやってみようと思います。
710	つかれがとれました。
711	かなり誤解をしていました。本当にありがとうございました。
712	以前、メンタルヘルス入門の通信教育を受けたことがあります。(衛生管理者という立場で)ところが今日受けた体操なかなかクリアできませんでしたが、きょうで少し楽に受け入れられそうです。
713	異常に思った時は、もう、早期発見ではない＝ことが、なるほどと思いました。犬かきを毎日練習したいと思います。
714	途中からなので、回答が十分ではありません。
715	続けられるかは心配です。
716	ヨガを始めてから身体の具合が良くなった。
717	自律訓練法は2時間話+実技をしてもやるのは大変そうと思ってしまったが、この方法ならやれるかなと思う。
718	知育・体育と同じように「心育」という初めて聞いた言葉をとても重要だと思いました。回りの人にも教えてあげたいです。できるだけ続けたいと思います。ありがとうございました。
719	肩こりがとてもすごいので、本当になおるのかたしかめてみたいと思います。
720	「ナチュラル」ということ。
721	私は武術をやっておりますが、体操の仕方はとても共通しております。非常にわかりやすいと思いました。
722	2時間だとつめこみすぎな感があります。
723	ありがとうございました。普段、公衆衛生業務にたずさわっており、心の問題もあらゆる世代で問題となっています。特に子どもたちや子育て世代が気になります。心の体操、参考になりました。
724	上手く納得できないことも多かった。
725	目からうろこという気持ちです。
726	大変ありがとうございました。
727	只今、多分「うつ」状態だと思います。
728	講習に参加してみたいと思いました。
729	「心の体操」終了後は気分が良くなった。
730	心の持ちようとは思っていました、「心育」が大事だということがわかりました。
731	資料の説明が長すぎるが、ユーモアもあり面白く聞けた。
732	心の体操の教本はわかりやすく良いと思います。(前に女性の講師でリラクゼーションの講習会があったが、今回のほうが、説明とやり方が関連づけられていて、良いと感じました。)
733	貴重なお話ありがとうございました。
734	体操の時間をもっと多くとってもらいたい。
735	中国医療は以前より興味がありましたが、共通点多かった事は、とても身近に感じました。
736	大変参考になりました。ありがとうございました。
737	手足があたたかくなりました。
738	「心の体操」とも参考にになりました。
739	大変勉強になった。ありがとうございました。
740	自分も含めて周囲の状況に目配りしていきたい。
741	大変参考になりました。ありがとうございました。
742	心の健康管理の重要性が非常によく分かりました。今度は自分、部下ともに管理をしていきたい。
743	場所を取らず、道具を使わずできる。体操は、とっつきやすいと思います。
744	「心の体操」はうそのような感じであるが、続けてみる。自分自身で確認したいと思います。
745	明るい社会のため、広報活動が必要だと思います。
746	リラクゼーションの仕方を頭で理解していたつもりでしたが、心身でのリラクゼーションの必要性が分かりました。ありがとうございました。
747	夜中に目が覚めるので、心の体操をやってみて熟睡できるかためてみたい。
748	メンタルヘルスについてかなり誤解があった。
749	以前、別な講話を聞いたが、早期発見、早期治療とのことで、予防する話が何もなかった。今回の体操は参考になった。
750	大変参考になりました。
751	とても良い経験をした。
752	心の体操をいうものを初めて知った。簡単にできるので、職場でも試してみます。
753	非常に良かった。私の職場でもうつ病者がおり、その対応に多に参考になった。
754	大変、有益な講義でした。ありがとうございました。心の体操、指導員がおられましたら、私共の職場でも御指導いただければと思います。
755	1度の体操で汗が出てしまいましたが、単なる運動不足でしょうか？
756	やりたくてもやれない人、したくても出来ない人がいる。先天的、後天的な原因。こういう人を理解して受け入れる視点がいると思う。
757	効果を確認しながら、職場のメンタルヘルスに活用したい(貴社に不都合がなければ)
758	わかり易く御教示頂き有難うございました。
759	所内関係者に広めたいが、私が今日の講義だけで教えていいか否か？
760	メンタルヘルスが自分の問題でもあることが理解できた。

761	楽しいお話ありがとうございました。
762	職員にこのような話を聞かせることができればよいと思った。
763	一回、心の体操をやったが、やり終えてしまうと、最初の方を忘れてしまっていて、全コウテイを覚えていない…リラックスするすべのためになった。
764	心の体操の時間をもっととって体験したかった。
765	もう少し詳しく話を聞きたいと思った(興味を持った)楽しかったです。ありがとうございました。
766	家内も肩こりやイライラが多いので、まずはすすめてみます。
767	手がふくらんだ感じがした。
768	運動の実技を最後ではなく、前にやってもらいたい。そのほうがより理解しやすいと思う。
769	体の健康と同じように心の健康についても考える必要があることを再認識できました。
770	心の大切さが理解できました。ありがとうございました。
771	少しの経験で受講前に頭が重たかったのが、軽減しました。
772	心の体操をしたら、リラックスできた気がします。目のおくが痛かったのですが、なりました。
773	急ぎすぎて内容がよく伝わってこない。
774	肩こり、めまい(メニエール?)があるので、続けようと思います。
775	力を本当に抜くことを知らなかった。体が楽になりそうである。
776	楽しい講話でした。
777	もう少し心の体操の時間があつたらと思う(あとでやればいいのか)初めにやる方がよいのでは?
778	心の体操をやってみます。
779	心の体操の時間をもう少し取って頂けたらと思いました。興味があります。
780	もう少しくわしくお話しが聞きたかったと思います。
781	説明が非常に簡単で理解しやすいものであった。プロではない普通の人には、早期発見がむずかしいことが納得できた。
782	リラックスするのが心にとって良い事が解り、おもしろかった。
783	4月より課長になり、今迄の担当部署との違い、地域の違い、単身赴任等が有り、かなりストレスがたまっていたと改めて実感しました。
784	有益なお話しありがとうございました。
785	以前職場にうつ状態の者が居り、対応に悩んだことがあった。この講義をもう少し早く受けていれば、対応も違ったものになっていたと思った。
786	メンタルヘルスを職場全体の問題としてとらえて対応を考えようと思います。
787	今後、職場で実施したい。
788	前に一度先生の講義を受けておりました、前の記憶と同じだと思いました。
789	「ストレスは心をしなやかにして受けとめるしかない」は、まさに名言と思いました。ありがとうございました。
790	以前、神経内科に通っていたので、とても参考になった。
791	大変参考になりました。
792	私の職場に心の病をもった人がいるので、大変参考になった。かつて、パワーハラスメントを受けたことがあり、自分がおかしいのではと思ったことがあった。その人には、部下は上司を選べないといわれたことがあり、そのままあなたに返したいと思いました。それにしても参考になりました。
793	私的にも参考になりました。
794	リラックスする方法を少し学べたと思う。
795	小生の趣味はオーディオでジャズを聞いていますが、時々、イスでいねむりしてしまいますが、その時の姿勢と同じ形が「心の体操」でした。ちょっとおどろいています。家族にも教えてあげたい。職場でも実行したい。
796	有意義でした。前半は眠気が差しました。
797	大変参考になったので、今後活かして参りたい。
798	体操が終わった後のさわやかさにはびっくりした。自宅でも続けたいと思う。
799	力の抜き方が下手で自分ながらなさけないと思いました。
800	とても勉強となりました。ありがとうございました。
801	ありがとうございました。
802	カウンセリングも学びたいと思います。その人の悩み、気持はその人にしかわからないと思い、自分に何ができるかまよう。
803	ストレスと体の健康の関係が良く分かりました。
804	今後、健康相談等に紹介していきたいと思う。
805	筋肉の力を抜く事を意識的にする事の難しさを認識致しました。
806	以前から職場の人間関係で悩んでいました。ストレスのために今後も心の体操を続けてみたいと思いました。大変参考になる講演でした。
807	またお願いします。
808	講師の方の意見が自分が考えていたことと感同した。
809	妻の肩こりを心の体操をやリ、なおしてやれたら。
810	心の体操はまずは自分で、続けて変化があつたら、気楽に家族みんなにすすめてやりたいと思います。
811	大変参考になりました。
812	大変良かった。
813	職場、家族にも広げたいと思った。
814	自分自身の身体のコントロールが思ったよりできなくてショックだった。
815	心育ということを知り、確かにそのとおりと思いました。
816	「しなやかに受け止める」今後ぜひこうありたいと思いました。
817	始まる前は長いかなと思ったが、実技も楽しく、この後の生活に活用できそうだと思いました。有意義な時間でした。ありがとうございました。
818	大変参考になりました!
819	「心の体操」を実践し、リラックスができた。
820	「心の体操」が思ったよりやり易く、効果があるように感じました。ありがとうございました。
821	話し方が楽しく、おもしろく聞かせていただきました。
822	(過去に)病にかかった方との接し方について、お話しが伺いたいと思いました。
823	自分の部下にもうつ病の方が、2~3名いますが、対応に間違いがあった。頑張れよと良く言っていた。
824	先生の話に会場の聴衆者の反応の悪さがすごく気になりました。ありがとう。
825	スポーツと真向法を続けています…「心と体」のやわらかさを体感しています。
826	善●からそういう(対処療法的な)仕事をしているからかも知れませんが、「心の体操」の具体的な説明が欲しいと思いました。
827	心の体操を実演してほしい。
828	心の体操の具体的な内容からもう少し明確に話をさせて頂きたかった。
829	今回は話の中になかったので、ぜひ「心の体操」の話しを聞きたい。
830	心の体操はどのようなものなのか、分からなかった。
831	心の体操をどうしたらいいのか分からない。
832	心の体操はどのような効果があるのか、理解した範囲で続けてみたいと思う。
833	分かりやすいご説明でした。
834	まずやってみようと思いました。

835	管理職なのでいろんな人と関わりあう仕事です。若い人には参考になると思います。
836	体操以外にも対処法を知りたかった。
837	多くの人にこのような講話を聞かせてやりたい。
838	豊かになった社会のせいかわからないが、いい商売だと思った。
839	自分が壊れるかと思った時もある。よく耐えたと思う時もある。
840	息子の事でなやんでいることがあり、とても参考になりました。ありがとうございます。
841	詳しくお話をお聞きしたかった。
842	自分にとって、新しい視点からの話で興味深かった。
843	大変参考になりました。ありがとうございました。
844	今日の話を参考にさせていただき、自分と部下のメンタルヘルスに活かしていきたい。
845	必要性はわかるが、具体的にどうすればよいか？今一歩わからない。
846	参考になりよかったです。うつ病は、現在職場で該当者がいるので良かった。
847	ストレスに関して理解が深まった。
848	とても力がぬけました。
849	ありがとうございました
850	大変参考になりました
851	ここ半年ほど、血圧が若干高く、医師に相談しているが、観察してから診断となっている。本能性高血圧と思われる。「心の体操」で治るか、やってみたい。
852	判りやすい解説で、参考になった。
853	よく理解できました。どうもありがとうございました。
854	心の体操は今後も続けようと思います。
855	「しなやかな心」を持って、対応できるようにがんばりたい。
856	心の体操を家内に教えようと思う。
857	可能な限り続けたいが、回復法がめんどろと思う。
858	リラックスがいかに大切かはわかってはいるつもりでした。実際のリラックス方法もよく理解できました。
859	よく寝てくよくよしないのが、自分の健康法です。
860	ストレスは解消するものではなく、しなやかに受けとめるという事が参考になった。
861	大変良い研修でした。初めてのコースです。GOODでした。先生の話に引き込まれました。
862	メンタルヘルスは大事である。内科等で、相手にされないだけに、本人にとっては、本当につらい。これは私自身にも言える。気持ちは普通でいるつもりでも、体が勝手に反応している。困ったものだと思っていた。
863	みんな、同じ病を持ちたり、予備軍であることを全ての仲間・同僚が周知し、特別視しない形の社会を築いて助け合ってゆかなければと実
864	話が論理的で、楽しくわかりやすく聞けました。
865	仕事柄、大勢の前で話さないといけません、「心の体操」でリラックスはできると思うが、いざ本番になると「アガリ」ってしまいます。場数でなれないとダメだと思います。「心の体操」で改善できますか？
866	自部門でもうつ病の社員がおり、大変に参考になりました。
867	ストレスと仲良しになろうと思った。
868	帰ってから、家庭でもやりたい。
869	心の健康について以前より興味を持つことができた。
870	心と身体は健康は、とても重要であると改めて感じた。
871	良い勉強になりました。
872	知りあいにもうつ症状の強い者がいるので、一緒にためてみたいです。(心の体操等)、勉強になりました。ありがとうございました。
873	非常に興味があったので具体的な、心の体操を教えて頂きありがとうございます。現在不眠と心因性疼痛障害になやまされていますので、続けたいと思います。
874	簡単な事でリラックス出来る事がわかった。時間が少なく残念であった。
875	もう少し論理的技術的に話してほしい。早口過ぎる感情を余り入れずに・・・
876	大変勉強になり、有難うございました。
877	ぜひ体操を続けてください。
878	大変御世話になりました。
879	たまに似たようなリラックス行為を行うが、本日の講義で正式な方法を学んで大変参考になった。
880	継続できて、肩こり・腰痛が治ればと思います。
881	妻がひどいこり症なので、家に帰ったら、心の体操をためしてみます。大変ためになるお話、ありがとうございました。
882	とても参考になりました。ありがとうございました。
883	初めてメンタルヘルスの講演を聴きましたが、参考になりました。続けようと思います。
884	「心の体操」の有効性については、継続してみないとわからない。少し続けてみようと思う。
885	心の体操は大変効果があるように感じる。
886	耳鳴りの原因が分かったような気がした。
887	大変興味深いお話と実技指導をいただき、ありがとうございました。日ごろからリラックスすることは心掛けていたつもりですが、体の力までは抜けていなかったと気付きました。
888	心の体操をして、リラックスした気分になれたので、よかったと思う。
889	非常に良かった。妻にもおしえたい。
890	まだ練習が足りないが、手足の血行がよくなった。
891	心のケアを施すには、高度な話術が必要であり、まずは話術の勉強が必要と感じた。
892	以前から自己流で同様なことをやっていました。
893	大変興味深い話をありがとうございました。
894	大変参考になりました。
895	非常に良い方法でやってみたくと思います。
896	大変、勉強になりました。ぜひ家族ともども試してみたいと思います。
897	大変楽しく聴かせていただきました。
898	楽しい時間でした。
899	興味深いご講演、ありがとうございました。
900	自分より女房の方にやらせたい。
901	カウンセリングの勉強をしています。とても参考になりました。ありがとうございました。
902	以前からいつも緊張状態が続いているのに気付いて、リラックスする方法を知りたかったので、とても参考になった。
903	別の呼吸法を実施している。
904	「心の体操」と似たような体操を毎週行っています。これからその体操を続けます。
905	心と体の病気の関連の話が新鮮だった。
906	家族にも「心の体操」を教えて実行してみようと思う。
907	心の体操は続けていきたいと思っています。
908	私の担当にすでに健康管理で病気休であった社員が職場復帰しており、対応のあり方について大変勉強になった。

909	一人でも多くの人に広めてもらいたい。
910	今回はとても参考になりました。
911	今後の業務にも役立つ内容で非常に良かったです。ありがとうございました。
912	部下の指導に役立てたいと思います。ありがとうございました。
913	「心の体操」は今日からやってみます。
914	心の体操を自分のものにしたしたいと思います。ありがとうございました。
915	「心の体操」のビデオ作成したら！！
916	「心の体操」実技指導についてはかなりためになりました。今後も継続していきます。
917	抑うつ病の社員が職場で抑状態になったときの対処策を聞きたい。
918	大変勉強になりましたので、今後も勉強してみたいと思いました。
919	精神的なものが原因で肩こり、腰痛があるので是非「心の体操」を実施したい。
920	私で無く社員に受講させたかった。
921	「心」の健康の重要性を再確認できました。
922	まず自分が「心の体操」を実践して、職場の中に展開していきたい。より効率的な生産性向上を目指して！！
923	心の体操を続けてみたい。
924	これからの仕事・職場の中で役立つものを感じました。
925	景色の良い海辺・山あいで研修をしてみてもどうか。
926	「心の体操」についてもっと詳しい説明をしてもらいたかった。例えばどのぐらいの期間を続けるとこういう効果があるとか、応用方法等に
927	心と身体の状態が相方に影響することが良く解った。
928	メンタルは一般の病気と違い、早期発見が難しいことが理解でき、おおいに役立つ(職場に精神分裂病で療養中の者がいるため)
929	自分の事と解って大変勉強になりました。
930	組織内でのメンタルヘルスを十分理解できたので、心の体操を職場内に続けようと思った。
931	お客様の苦情等で仕事がいやになる事がある。自分自身のメンタルヘルスを考えます。
932	かなりリラックスしました。
933	メンタルヘルスは大切なことだと思った。予防対策が必要だと思う。
934	初めての話が多くの勉強になりました。
935	大変よかったです。ありがとうございました。
936	久保田先生の話し方は大変分かりやすく、ためになりました。
937	全般的に非常に参考となりました。
938	心の問題について認識を少し●しました。
939	もう少し時間をとって、何回かの講演だったら、理解も高いと思いました。
940	とても新鮮な内容でした。
941	心の体操は大変参考になった。
942	今までこの様な体操はまゆつばものだと思っていましたが、実際に行ってみて、体がリラックスできたのを実感しました。
943	スキューバダイビングで海中に浮かび魚をながめているときのリラックス感を思い出しました。もっともダイビングは重たい器材を持って海から陸へ上がる時に非常に疲れてしまうのですが。
944	ありがとうございました。
945	リラクゼーションとの差がよくわからない。もっとも時間が短かったのだが。
946	他の自律訓練法との大きな違いは感じられないが(目覚めをよくするとか)、職場の問題とセットの説明は、このようなことの予備知識がない人には重要ではないか。男性トイレから時をりきこえるうなり声の理由がわかりました。
947	ありがとうございました。ヨガと勝手が違うので、ちょっと緊張しました。
948	体が少し軽くなった気分になっていて、続けてみようと思う。
949	家族に心の体操をおしえようと思います。
950	寝た状態で行うのを早くめしたい。
951	「心をしなやかにして受けとめる」この言葉が印象的で参考になりました。
952	自分はまだ若いと思っていたが、それなりの歳になって来たのだと自覚した。個人的には肩こりになった事がない。
953	心の体操を紹介いただきありがとうございました。朝、昼休み、ゴルフに利用したいと思います。
954	効果が有るか、明日から実践してみる。
955	昼休み15分程度机に伏せて眠る様になってから、仕事の効率が上がりました。
956	実用的な内容でよかったと思う。
957	活用したいと思います。
958	心の体操は本当にリラックスできる気がする。できるだけ続けてみたい。
959	メンタルヘルス(ストレス)は、仕事をしながら、生活をしながら、とるものと気づきました。従来の考え方を少し変えようと思う。
960	疲れた時、寝るのによいと思った。
961	「心の体操」をやって、とてもリラックスできた。

上記感想の主な企業・組織など

東レ・キャン・NTT東日本・NTT神奈川・NTTロジスコ・NTT-ME・横浜ゴム・東ソー・日本製紙・八十二銀行・三和シャッター三井不動産販売・ジョンソンアンドジョンソン・日本ウエルネス協会・日本カウンセリング協会・国土地理院・首都高速道路公団・東京都自治労連・品川区役所労組・ポッシュプレーキシステム労組・愛知トヨタビッツ労組・東京都中央労政事務所・亀戸労政事務所・中小企業大学校・総務庁・農水省・林野庁・宮城県・秋田県市町村職員・広島県市町村職員・埼玉中央商工労働事務所・埼玉東部商工労働事務所・上尾市・福山市・健保連品川支部・健保連神奈川支部・京都総研・岡山総研 他