

2022年度 町田市介護人材バンク特別講座  
「逆腹式呼吸法」アンケート  
10月14日開催 18名/18名(100%提出)

1 あなたの性別は次のうちどれですか。(○をつけてください)

- ① 男性：4名      ② 女性：14名

2 あなたの年齢は次のうちどれですか。(○をつけてください)

- ① 30歳代      ② 40歳代：1名      ③ 50歳代：1名  
④ 60歳代：3名      ⑤ 70歳代：10名      ⑥ 80歳代：3名

3 現在の求職、就労状況を教えてください。(○をつけてください)

- ① 就労している：6名(介護施設：1名・その他)  
② 求職登録している：3名(町田市介護人材バンク・シルバー人材センター：1名)  
③ これから求職登録をする予定：2名  
④ その他：7名(離職中・シルバー人材センター)

4 この研修を何でお知りになりましたか。(複数回答可)

- ① 広報まちだ：7名  
② バンク通信・センターからのお知らせ：8名  
③ 知り合いからのすすめ  
④ チラシ・ポスターを見て：1名  
⑤ インターネット・ホームページ：2名  
⑥ その他：1名( )

5 参加のきっかけは、どのようなことでしょうか。(複数回答可)

- ① 仕事を継続していくために知識を深めたかった：3名  
② これから仕事を始めるために参考にしたかった：2名  
③ 講座のテーマに関心があった：16名  
④ 知り合いに誘われた  
⑤ その他：2名(自分自身の健康維持 )

6 講座の内容はいかがでしたか。(1つに○)

- とても参考になった：12名       参考になった：5名  
 あまり参考にならなかった       参考にならなかった

- 私は夜 12:00 前後までパソコン・TV で時間を過ごしていますが、今回の先生は 8:00 に終わりお休みになるとお聴きし、参考になりました。
- 「丹田呼吸法」をなぜ『逆腹式』というのかが良く分からなかった。
- 専門的な事をわかり易く説明いただきありがとうございます。新しい呼吸法（丹田呼吸法）マスターしたいと思う。
- 今まで呼吸法を考えたことはなかったが、目を見開かされた。
- 新しい呼吸法が分かりました。
- 逆腹式呼吸法を練習して、睡眠の暗転作用を良くしていきたい。
- 講座 1 時間ではちょっと短いなあ…
- ヨガで腹式呼吸をやっていましたが、丹田呼吸法を今日は知ることができ、まずは自分と家族のために活用していきたいと思います。
- 細胞 1 つ 1 つが本当に大切なことも勉強になりました。
- 丹田呼吸法の効果とガンの発生原因の説明に説得力があった。
- 米と小麦の違い（食事法）
- 大切なテーマ逆腹式呼吸法健康に良さそう！実践して役立てたいです。
- 腹式呼吸について良く分かった。肺に酸素を入れるのが呼吸であると思っていたが、複式ってどこに酸素を入れるの？と不思議に思っていたので解決した（ヨガなどで良くやる時に）
- 古典芸能の狂言の稽古をしているのですが、すごく色々腑に落ちました。狂言の師はまさにひさご腹です！グルテンフリーもやってみます。ありがとうございました！

7 仕事を始めようと考えているが、不安に思われていること。  
仕事の中で、日頃から気にかかること。お聞かせください。

- 介護に関わる仕事について、技術力を上げるにはどうしたら良いか、勉強や慣れが必要だと思いますが悩むところです。
- 日数・時間数不足
- 在宅介護の内容が分からない。施設と訪問介護の仕事の違いに不安がある。
- 高齢の為、就業に応募して良いかどうかためらう。出来る事は色々あります。特にレクリエーションの補助をさせていただきたい。
- 親の介護があるためなかなか難しい。

8 今後、受けてみたい研修のテーマ等がございましたら、お聞かせください。

- 迫力のある先生の生きたお話しは過齡の私にはすごい力を頂きました。現場の先生のお話し、今後もお聞き出来れば幸いです。
- 仕事を続けていくために必要な体力の作り方、食べ物の話
- 高齢者向けの健康維持に関するテーマの講座（運動等を含んでいるもの希望）
- 楽しくとても役立つ講座でした。
- ストレッチ法等の研修も必要だと思う。
- 老齡現象とくに認知症を食い止めるために「上手に老いる」事について心構え、精神衛生を基軸にとらえ自分自身と高齢者に対する見識を深めたい。
- 筋力をつける、長く自分の足で歩くという事が介護に繋がらない、足の筋力のつけ方、食事等の研修をしてほしい。
- 血圧（高血圧と低血圧）について
- わかりやすく良かったです。
- 中医学系のお役立ち講座
- 温活講座

