

令和3年度リカバリーカレッジ講座「役に立った」内容集計

令和3年度のアンケート提出は合計**208名**、「役に立った」内訳集計は下記の通りです。

<アンケート項目>	人数
リラックスして参加できた。	138
知識が得られた。	130
ことばが役に立った。	78
可能性を感じた	71
自分を大切にする気持ちが高まった。	70
出会いがあった。	69
生き生きした自分を感じることができた。	54
人への興味やあこがれがわいた	52
希望・目標をもった	51
外出へのきっかけになった。	18
精神の病への偏見が下がった	17
体を動かすことの気持ち良さを感じた。	16
就労への意欲が高まった	9
<自由記述>	
改めて自分らしさを温めようと思った	1
顔なじみの方と会えた	1
同じことで悩んでいる方がいた	1
同じ考えを持っている方がいた	1
体と心についてもっと知りたい	1
少し前に考えていたことを少し違った視点から見直せた	1
他人の外側をみるのではなく内面を見ようと思った	1
他人のリラックス法がきけた	1
メンタルの病について少しだけ理解できた	1
同行の人からもよい気をもらった	1
自己理解が深まった	1
自分の価値を感じた	1
眠気が途中でふっとんだ	1
自分と他者にやさしい気持ちになった	1
自分をもっと大人になろうと思った	1
アンケート提出人数（名）	208