

株式会社 ZAC

お客様の声

2021年 新人研修 実施後アンケートより

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

私は仕事に対して恐れを抱いたり、失敗をすることに対して大きな不安があったりして、仕事を楽しむ、面白がるというようなポジティブな考えよりも先に、自分のミスで重大な問題に発展しないかというような不安な気持ちで悩んでいました。この不安な気持ちを解消したいということが課題としてありました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感を高めるという点について、元々仕事に対して不安だとか恐れだとかの負の感情を抱きながら職務を全うするというのは続いていると思っていましたので、自分の弱さを受け止めるという部分はとても感銘を受けました。うまくいかないことを前提にするという考えは今までの私にはなく、とても救われたような気持ちでした。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われませんか？

自分の弱さやうまくいかない部分を隠したりせず、自己肯定感を高めるという点をよく念頭において、職場でもマイナスに沈んでしまうのではなく、成長の場であるというふうに前向きな意識を持ち続けたいと思いました。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

本日は私たちのために忙しい時間を割いて研修を行って下さり、ありがとうございます。自分とのカウンセリング力を高めるといった話や、質問力のある人が伸びていくための将来像であるといった話など、普段は知らなかったり聞く機会のない話がたくさん聞けてとても良い知識を得られた貴重な時間であったと感じました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス: XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

仕事も楽しめたいと思っ、ていてもやはり不安が勝つてしまうこと。不安な気持ちが強いと自分の考えや思っている事と中々伝えられなく、なってしまう。パフォーマンスが低下してしまう。また、発表時など、緊張して早口になってしまう。話している事がわからなくなってしまう。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感が強いタイプだと思っ、ていたが、それは、技術ではなく、元々持った能力だと思っ、ていた。お話を聞いて技術だと知り、もっと安定的に自己効力感の高い人間になることができるんだと、ワクワクした。自分自身のフィードバックをして自己効力感を高めたい。仕事のON・OFFのお話も自分にはとても共感できた。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われませんか？

不安も分析してなるべく取り除き、積極的に行動できるようにしたい。若いうちの苦学は買っ、てもしろとよく言うが、それは経験が何よりも強みになると思うからであると思うのでたくさん経験して問題解決能力を高めたい。自分自身のためにもなると思うし後輩が入ってきた時に何か役に立てることがあると思っ、た。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

本を読んでみたと思っ、たような講義でした。ぜひ読んでみます。頭の中と思っ、ていた事をも文字にして書くことで自分の思っ、いや考え方が見えってきました。どういふ考え方が、どういふ状況下の中、何が不安で何が嫌なのか、何がしたいのかわかっ、たら次は目標を立て実行していきたいと思っ、ます。研修ははじまっ、て不安な事がある中で今日のような講義はポジティブな考え方を取り戻せた気がしまっ、す!!頼れる先輩になれるように、先輩にたくさんのお話を学びたいと思っ、ます。今日日お話しが

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

何をすることも他人の目(評価)を気にしてしまうこと。
 自己肯定感が強ければ他者からの評価に左右されることなく、自分の思ったこと、やりたいこと、色々とことに挑戦することができるとは分かっていた。しかし、失敗を恐れて受け身を取ってしまうことが多いので、自分で自分自身を褒め、認められるようになりたいと思っていました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？
その理由についても教えてください。

自己肯定感が強い人というのは、自分自身と対話し、弱い自分を知って、それを受け入れ、向き合えてマネジメントしている人であるということと再認識しました。
 習慣をつけることの大切さは色んな本から学びましたが、その習慣により何かを獲得するというより、何か気付きを得るために本単だということにはハッとさせられました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

"あること前提"というから自己肯定感低下してしまうということもあるのび、今回の講義からまず1つ変えることとして、"ないこと前提"という考え方をするようになりたいと思いました。
 習慣したばかりで終わりはなく、そのルーティンから何か気付きや学び、意味づけを得られるよう、そのプロセスもつけていきたいです。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

自己啓発本はいくつか読んでいたこともあり、金森さんのおっしゃっていたことがその本で主張していたことと似ている部分がありました。文字として読むだけでなく、直接、その場を例えまじえながら言葉としてさと一緒に聞くことができ、より一層心にガツンとききました。
 講義を聞いただけでなく、自分の意見を口に出したり、他の人の意見を聞くといった形式のおかげでとても中身の濃い研修だと感じました。特に、話しやすい空気の作り方がお上手で私も入って発言しやすい

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE

メールマガジン

両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自分は個人の欲求はあるものの、社会欲求というものには気づきませんでした。価値のない物や事柄も嫌わずやっていたものの、これが本当に自分の物になるのかというのは前とかが思っていました。今回の講義がより意味を知ることによって社会欲求が増し、色々なものを見つけたい物にしたいと思いました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定というものは、今の人生の中で常に自分を高めよう物に実行してきたものですが、そこから多くの情報を得ることは思いもしませんでした。自分を肯定し、また次のステップへと目標がどんどん更新されていくことも悪いことではなく、1を1.01にして365日と何日も継続していきたいです。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

1つ1つの業務が出来た自分を評価し、ほめてあげることや、できなかったことと自分をフィードバックしていくことが業務としての成長につながると思いました。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

本日の研修において、自分の考えや人ニタリを自分の直す良い機会となりました。自分の意見だけでなく、他人の意見や一般的な意見など、全てを比べることによって自分はこういう考えを持っているのかと振り返りこともできました。新人に対して、このようなアツイ講義を実施してくれた金森社長並びに教育の為にこのような機会を与えて下さった会社には感謝いたします。次回も楽しく参加させていただきます。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

・人への対応、自分の意見を伝える力に乏しい。
 ・人との関わりの中で、自分の考えを押し通すことができない。
 ・人との関わりが苦手。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

・人と関わる中で、自分の意見を押し通すことができない理由に気づいた。特に今日の講義で「人と関わる中で、自分の意見を押し通すことができない理由に気づいた。特に今日の講義で「人と関わる中で、自分の意見を押し通すことができない理由に気づいた。特に今日の講義で」

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

・今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？
 ・今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

・本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。
 ・本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE

メールマガジン

両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自分自身をより理解すること

自分の事をあまり考えるのが好きではないため、自分自身と向き合う事をさせてきた。
これからは、自分と対話する、自分自身の情報を知る努力を~~と~~することが課題
だと考えた。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感の必要性~~の~~

自分の良い点、悪い点に真剣向き合い、自分自身と対話することで、自分自身を理解
し、今後の人への対策を立てることができると学ぶことができた。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

自分自身と向き合うことで、自分の良い点、悪い点を知り、そしてそれをどのよ
うに活用するのか、修正するのかを考えることで、今後も成長したいと思う。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

講義の中で、「目標はでっちあげでもいい」とお話しされていたのが印象に残った。
目標は達成するためではなく、動くためである。その過程が大切。これを意識して
現場に立ちたいと思った。自分は達成できないから目標を立てない事が多いため、
達成するのではなく、動くために、その過程が何を得るために目標を立てるという思
考がとてを勉強になった。これから、目標をしっかりと立て、その過程を大切にできる社会人になり

株式会社 ZAC
たいと思った。
本当はありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

 公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード

1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

初対面の人、職場の人々との関わりを持って、失礼なこととしないかという
マナーについて、コミュニケーション能力が課題であり、今後社会人となるので
最も解決したいと思っていました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感について、元々認識ではポジティブである人=自己肯定感が高いのだと思っ
ていたけれど、素直に、弱さ、絶望といった自身へのマイナスかと思われることにより自己を
見直し、情報の獲得が出来るよう考えは思いもつかないものでした。
又、セルフイメージについても自身についての理解ではなく錯覚というかも考えつきました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

セルフイメージについては、錯覚と気づきで、自身で決めていた壁を乗り越える意識せず、より
広い範囲で自身のことを考えることが出来る気がしました。今後は無知だと知れたこと
から、失敗をおそれず挑戦し、今まででは気づけなかった情報を獲得し続けられるよ
うに努めたいと思います。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

自身の感覚で理解していたこととの差異を自覚し、認識を改めることが
出来、大変研修後の新社会人として仕事をやるのに大切な考えや持し方を
学ばせてくれたことが出来た。受講前はコミュニケーションなどになやんでいなかったが
考え方を覚えることでより重点をおいた方が成長につながると思え、よりやる気が出た。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス: XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

「自分の弱さというある種コンプレックスになっていた部分がありました。具体例を挙げると、学生時代に調剤薬局で調剤補助のアルバイトと大学のカリキュラムで薬局で現場の実習を行ったが、集中力が長続きしないことでした。自分の弱さを受け、その上でマネジメントを行うという考えを聞き、緊張が少しほぐれた気がしました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

常に勝つ行動ということでした。元々自分の中でも、善行という形で、パフォーマンスを存在していたのですが、社会人になってから改めて、書き出して他人の意見及びフィードバックをもらうことで体現化することができたと思います。仕事だけでなく私生活でもイシキすることは今まで考えていなかったのだから試してみようと思います。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

常に勝つ行動は私生活、仕事でも存在し、仕事面では、フィルターワークになりがちな対物業務(業務業務の一種)でも、自分なりの課題提議をして、単純作業については効率化を図ろうと思いたい。私生活では薬剤師という業の専門家であり、十分な知識を蓄える努力を怠らなく行いたいと思いたい。(無理のない範囲で)

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

アウトプットが多い研修となり、個人的には多くの考え方が学べました。またアウトプットが多いため他人の意見考え方を学んで、視野の拡大ができたと思います。同時に異なる意見を自分と相手は違うという前提で取り組む実践的でした。自分には肉しては、自分の理想とかけ離れた自分のギャップを見つめることが認めたいという本能的な気持ちとフラットにして整理することができたと思います。自分自身の考えをまとめるという点でも良い機会でした。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

「報道相」という言葉はよく聞かされたが、どうして自分が報道相と1つ1つをタイミングで行えば良いのか、
 どういった内容の穴を差せば良いかなど知らなかった。
 父親から何度も聞かされたため、内容と手法が似ていたため、その講義に理解が深まった
 と思った。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

「自己肯定感」という言葉自体はネットなどで見かけたが、具体的にどういったものを指すか、
 どうすれば高められるかなどは知らなかった。今回は自己肯定感というものの意味から、どの人が
 人物は高いのか、なぜ高いのかを学べたことで、理解が深まった。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

これから新しい土地の新しい店舗を働くにあたり、どんな質問を以て情報を吸収するか、
 自分の中の選択肢を常に多く持ち、自己肯定感を高めたいと思ふ。
 人間関係により職場（働かざるを得ない職場）も形成すると思ふので学んだことを生かしていきたい。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

金森さんはパソコンに満ちているので、自分産も頑張ろうと思ふことができた。こんなマインドセットを
 持つかというのは社会人として空っぽの自分にはとても重要で、その先何十年も働くなかでその価値が
 しっかりしていれば、ろくでもないオヤジにならないうと思う。
 今回はマナーの前提にある部分の研修とも思ふため、今日の内容を心に留めてこれから研修を
 頑張りたいと思ふ。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

・ミスをするときれいに対処できず悩んでしまうこと。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

失敗を恐れずに挑戦することがいいことだという認識はありましたが、自分だけがそう考えただけでできていた。それが本日の話を聞いて、失敗は受け入れそれを機会に多くの情報を学ぶことができるのだから、情報を得て選択肢の幅を広げるためにどんな事でも学ぼうという姿勢を踏むことが大切なのということ。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

これから薬剤師として現場で働く上で、先輩から多くの事を学ぼうという姿勢でいること、そしていくぶん質問をして、いろんな経験も得てどんな状況でも問題解決策を出して対応できるように薬剤師になるために生かしていきたいと思えます。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

社会人として、いろいろな不安がなくなりました。今日の研修を受けて、新人としてどうあるべきか、どんな姿勢で仕事に臨むべきなのかが学ぶことができました。また、働き続けるうえで今の自分には選択肢の狭い人間に行ってしまうと気づき、そのためにはどう行動するべきなのかが、自分の考えを変えてもし何事にも情報を得られる良い機会があるという考えを持ち、勉強し続けるように思えるようになりました。社会人としても、これからの自分の人生をよくしていくためにもっと勉強に向けた研修でした。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自分が理想とする姿や行動をしたいと考えても、なかなか実践できないこと、後回しにしてしまう。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感という言葉は知っていたが、ポジティブな考え方である訳ではなく、「肯定的に自己否定を
かできる」ということを初めて知った。

最初からオンオフを考えず、当事者意識をもつことで問題解決能力を上げること。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

自己肯定感を上げるために、まずは自分のダメな部分や弱い部分と素直に認めていきたい。

そして、生きていく中で上手くいかないことも価値観が違う人ばかりだということも当たり前
に思い、相手のことを尊重したり、考え方や物事の捉え方を理解していきたい。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

一日の研修を通して、新人である今は失敗と恐れずに何事にも取り組んでいきたいと思った。

たくさん経験として自分の人生の選択肢や情報を増やしていきたい。また、自分の行動を客観視
することで、勝つ行動と負ける行動にはどんなものがあるか知ることができた。常に勝ち続けるために
多くの勝つ行動に取り組んでいきたい。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE

メールマガジン

両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

人との付き合いを避け、人を見下す事をやめる事
自己肯定感の低い事(上げねが原因)

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

人を見下す事は非常にモラル上、尊重しない事。その中から新しい価値情報や情報を得る事が出来、自分の競争力を増やせるという事。自己肯定感の低い事を理由に、自分を否定する事が多かった。ただ「否定」は、「肯定」の否定。自分の感情を大げさな事、自己肯定感を上げる第一歩という事を知りました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

見下り、合わせて人と関わらぬ事は、自分の人生にとってメリットがあると見込めるので、本日の講義で得た情報を元に自分自身の対話を重ね、セルフイメージを再構築し、新たに自分に投資していきたく見えます。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

自分の素年の年代に閉じる事が多かった。そこから新しい事は自分で自分自身について改めて考える貴重な時間となりました。これから自分を否定して行きたいと思える。今の自分を否定する事で、成長を促す事を見たい。ありがとうございます。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

できるだけ完璧にやりがいといけないうちで思っているのにできない。

失敗することを恐れます。

何から取り組めば良いかわかりません。

自分はできないことがタリとなすむ。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

よくよしない考え方の原則で、うまくいかに前提に考えたり、何でも無いのが当たり前だったりする考え方をしたり、大々欲求で、自分が正しい、苦てな人間から学ぼうとする事は無かったので、自分にとって新しい考え方があった。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

今までいまだできることが当たり前で、自分にはできないことがタリのため、失敗を恐れて行動しなかったり、途中であきらめることがタリあったり、うまくいかに、無いことが当たり前だと教えていたため、失敗を恐れず、いまだに積極的に挑戦しようと思つた。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

自分の考えていたことと真逆の言葉が出た時は驚いた。今までマイナスなことばかりに考えることがタリあったから、プラスのことにもマイナスのことにもポジティブに考えようと思った。勉強になりました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自分から行動可能なことをためらってしまったり、失敗を恐れず行動できなかったこと。自分の問題点として知っていました。本日受講させていただけ、「何ごとをうまくいかにしたいか」という前提を知る、という土台となる基礎の部分を定めることができました。自分の解決策を知る。これを、社内に伝えているから、意識して復元していると感じました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

大学時代のメンターとの経験では、学生時代に塾の講師をしていた経験。馬鹿と罵られること、間違っていると罵られること。その行動や行動の結果がわからないこと。それを知ることができました。1人1人の生き方に向き合い、自分の違いを尊重し、受け入れる。同じ目標に向かうこと。取り組むという経験は、これからは生かせるのではと改めて

思うことができました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

今まで失敗を恐れ、不安をためて行動できなかったことを選択してききましたが、今日の受講を機に、社内1年目という行動職を利用して、何事にも自分から主体的に関わりを持ち、失敗を恐れず行動し、という姿勢に変わりました。今後は、自分の成長のために、まだ社内を駆け回っていくために、積極的に行動することを繰り返していきたく思います。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

本日は貴重な受講機会をありがとうございました。1日2コマに比べてお疲れの心配が軽減されました。大学時代のアルバイトの中で、何かがうまくいかなかったことに関しては、あの経験が間違っていたのかと悩んでいました。また、失敗は経験では、「この経験は良いものか」という点で学ぶことができた。今日学んだことを自分の考えの中に埋め込んで、1年後に自分自身を見返した際には「これ全部意識してできると」と

思うより、日々から、できることから実践していきたいと思えます。

株式会社 ZAC

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自身の欠点や苦手なことに気づいてどの様に向き合っていくのか、
 どの様に改善していくのか。
 自身の上司へ連絡をする時にはどのようにコミュニケーションをとるべきなのか。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自分自身が成長し、選択肢を増やしていくためには情報量を多くかく待てること重要であり、それは苦手なことや欠点への向き合い方にも大きく関係していることが重要だと感じた。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

自身が苦手としていることや不都合なこと、自分にとって一見関係のない軽微なことであっても、情報量を多く待てることのできるチャンスだととらえて少しでも選択肢を増やしてゆきまうにしたい。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

研修を終えて、今自分が新人であるということは様々な情報にふれることのできるチャンスであるということを知りました。その点には自分が今まで避けてきた軽微なことでも成長するためのチャンスなので意識を変え、自分を客観的に見つめ直しなかに少しでも成長していける様になりたいと思います。本日はありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

発言の積極性や発言の内容を定めるやり方
 自分自身のとりえ

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感や解決力の大切さを理解しました。

自身の弱さを否定するのではなく、受け入れ、当事者意識をもちながら答えや解決方法を見つけ出して成長できることを教えて頂けたからです。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

自己否定弱くではなく、将来どんな人物になりたいか、そこに到達するために結果から逆算して目標をたて、いくことの意味、膝つ行動をする人々を参考にしながら自分自身にどうフィードバックできるか考え続け行動が大切だと意識しながら今後成長していきたいと思えます。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

グループで発表する時に説明やまとめが暗苦しかったので、今後直していきたいと思えます。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

何を目標に仕事を頑張れば良いか、働く意味を見い出せなかった時に
どうしたら良いか疑問に思っていた。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感がある人は自分の弱さを認められ、さらけ出せる人と知った。自分を
オープンにするからこそ信頼が得られることがあるのだなと思った。
不得意とする物、人から価値を得ることで自分自身の成長につなげるのだなと知った。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われませんか？

自分の弱さ、苦手なもの向き合い対話して情報を得られるようにしたい。
情報を得ることで選択肢を増やし、気付きの過程を楽しめるから成長でき
るようにしたいと思った。結果を出すことだけ考えずに、自分のペース通りに
修正してあげていきたい。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

新人だから失うものはないと思いき、月ごとにも積極的にチャレンジし、自分自身に対し
意味づけ、動機づけできるようにしたいと感じた。上司先輩に相談する
際も受け身で質問するのではなく、自らの意見を伝えられるよう、行動に
移せるようにしたいと思った。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

苦手な人との付き合い方です。学生時代「私」が苦手な人からは避けられ生きてきたので、社会人としてよりいっただ誰とでもコミュニケーションを取らなければいけない立場になると、どうしていいのかわかりませんでした。苦手な人と円滑にコミュニケーションを取る方法が知りたかったです。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感について、自己肯定感を上げる方法について理解が深まりました。もともと、ポジティブと同じような意味だと感じていましたが、客観的に自分を見つめ弱さに向き合い、不安や辛い気持ちなどを受け入れることだといいことにギャップがあった印象が深かったです。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

客観的に自分を見るという点では、考え方を換える時や内傷がある時などありゆる場面で必要だと感じました。自分のことをもう一度理解し、現場で自分の対処をしっかりと感じました。素直なうちに自分の経験を話しておけるよう挑戦していきたいです。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

働く上で自分たちの不安な点や、弱さを克服できたり、取組みのヒントや価値観があり、その価値観の違いから学ぶということを体験しました。考え方の幅も広がったように感じます。講師の方だけでなく同期との情報提供も非常に良かったです。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

積極的に自分ができる、そんな感じで何かをやるという事。

社会人としてどんな身を心がけたらいいか

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

価値が低いものから技術を獲得する事に初めて気付きました。

嫌いな人間から何かを得ようとしたことがなくて、私もも嫌いな人間から何かを得るといふ考えがなかったからです。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

嫌いな人間だから、苦手な人だからと自分から壁を作らなくて、それを人から何を学ぶかを考え、その人から学ぶ吸収して、自分に生かしていきたいと思いました。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今日の講演で自分と向き合うことの大切さを知ることができました。

自分の弱さとはどのように向き合えば、それをどのように解決するかが大事だと感じました。今日の講演で得られるものが決まれば、それがそれをしかり自分の良さを取り入れられるようにがんばりたいと思います。講演して下さりありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

言いたい事が毎度多く、頭の中でギザギザになった状態のまま話し始めることが多いので、そうならないように、整理し、自分の考えを客観的に見る能力が課題になると感じます。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

昔から自分の意見を書く感想文で困ったことが多かったのですが、それは頭の中の考え方をうまくまとめる能力が自分からなると今回の演習で認識することができました。

行動変容システムやナレッジシステムなど紙に書いてみるようにしてはいたと思いますが、

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

業局では医師、患者、事務員などに伝達(紙、口頭)が主になると思います。その中で学んだ、考え方の構築方法を生かしながら伝えていきたいと思えます。伝えなければ多大な知識も意味がなくなってしまうので気を付けていきたいです。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

薬剤師 国家試験の勉強など理系科目を勉強することが多かったのですが、今回のような心理・社会的な講義は楽しく、勉強になりました。当事者意識を1年目から常に持ち、薬剤師の業務をできる限り楽しめ、愚痴腹の多い社会人生を歩んでいけたらと思います。本日は貴重な時間をありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

できないことがあると落ち込んでしまったり、長期間引きずってしまったりすること。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感が高い人は、ダメな自分や弱い自分と向き合ってマネジメントできるということは初めて知りました。世間的に言われている「自己肯定感」は、ダメな自分・弱い自分が多い、ポジティブな人間が持っているというイメージだったので、自分の弱い部分と向き合って対策を立てていくことが最も重要だということに気づくことができました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

以前は、「できない自分はダメな人間なんだ」と考えて落ち込むことが多かったのですが、落ち込むよりも、「現状何ができないのか」を理由と共に考えることにより、どのようにすればできるようになるのか、あるいはどこまでできるようになれば折り合いがつかうのかを考えて行動していきたいと思えます。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

私は状況や物事をネガティブにとらえやすい性格なのですが、自分が置かれた状況を冷静に判断して、この状況だったらどのような学びや気づきを得られるか、ということを考えられるようになれば、それほどネガティブに考えなくてもよくなるのか、と思いました。今後はどんなに小さなことでも気づいて自分の糧にしていきたいです。本日は貴重なお話、大変ありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

 公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自分が受け身でいる事が多いため、積極的に行動を移せる様になりたい
 と思っていました。また後回しや自分の事を優先してしまう傾向があったので
 直していかないといけないかと考えておりました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

人間固有の六大欲求についてご自身が講義をしていただき、フロー mindset
 という観点がある事を改めて理解が深まりました。現時点では学習を卒業し、
 自分の中の価値観が固まってきた事で成長するためにはワークブックを
 学び「フロー mindset」に挑戦する必要があるのだと気付きました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

自ら積極的に行動を移すと共に、嫌いな人や好きな人など
 多くの色々な方達と関り、自身に生かせる術を取り入れるように思っています。
 相手には私が持っているものを持っているのだという尊重する気持ちを持って
 接していこうと思います。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今回の研修によって自分の値すべき点が具体的にわかりました。また意識せず
 行動していた点も言葉にされる事によってより明確な行動を定める様に
 おったと思います。また何事も行動して見ようと思う事ができました。
 大変ためになる講義をしていただきありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

私は、仕事とプライベートのオンオフを切り替えることが、とても難しいです。ですが、オンオフを切り替えることで、自分のイメージが良くなることもなくなってしまうと思うので、オンオフを切り替えることが課題です。普段の自分を表現するのではなく、仕事をするときに考えたうえで、素を出せたらいいなと思いました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

勝つためには勝つ行動をするということです。勝つためには自分にとっても周囲の人にとっても良いことをしなければ結果が返ってこない。私自身もマイナスな意見や考えを思っていたらどんどん悪い方向に行ってしまう。だから、これから、勝つためには良いことをしていきたいと思っています。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

仕事では、考えをもらいたくはから自分のできることとやり、大変そうな人には自分から声をかけてできる範囲で手伝うということです。自分にもできることを探したり、手伝ったり、応援したりするということも大切だと思います。プライベートでは、休日にも医療のニュースを見たり調べたりしたいなと思いました。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今まで、聞いたことはあっても内容は自分から知らないこと今日知ることができたので、上手にいかないと前提に考えたり、不安に思っても、先ず聞いて行動すること。自分のわかることとできること増えるのかもしれないと思いました。目標を立てるときは、私はすぐできることにはしようと思、たんですが、今日の講義を聞いて、もう少し頑張りたいと思う自分の目標でいいのかもしれないと思いました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE

メールマガジン

両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

未熟な小学生のなまやコミュニケーション能力の不足について、話をまとめることが苦手だったので、それが課題でした。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

習熟化の大切さの中でも、何をどの順番に先に決めるのではなく、最終的な目標から考える大切さについて知りました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

目標を立てる上で、どうなりたいか、何故かそう思ったのかをほり下げて考えることで、より自分に適した習慣を身につけていきたいです。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

「マインドセット」を学ぶことで自分の知らなかった点、見なかったことにしていた欠点に目を向けることが出来ました。

だが、最後のナレッジシステムの作り方の字が少し小さかったため、もう少し大きいと読みやすいと思います。

今回の研修を受けたことで、多くの知識を得ること、自己肯定感の大切さを

学ぶことが出来ました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください!

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス: _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

どうしたら早く成長できるのか

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

伸びる人の特徴 ⇒ 「質問力」

自分の弱さと知り、受け入れ、対策することによる問題解決能力の向上。

全ての人から得られる情報がある。⇒情報収集能力の向上 ⇒ 選択肢の多い人生に築きあげることが出来る。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

自分を見つめなおし、自分という人間を知り、受け入れ好きになれていると思った。

全ての人に対して一目おくことで今まで知らなかった事も知りやすくなり情報収集

能力が向上するのを実行しようと思う。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

自分自身と向き合う時間、オンとオフを分けやすくなることによるメリットの大きさ。

その中は「うまいかない」の連続と自分自身で成り立っていることを知れた。

相手の心も動かせる人になりたいと思った。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

余欲がある社員人になりたいというところが、一番の課題です。

他にも、自分がよく質問することだったり自分自身は何かを見つめ直すいい機会になりました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感を高くした方がいいというのを知り、それがどうなることか自己肯定感が高くあるのがいいなって思いました。今回の講演で、自己肯定感を高くすると情報もよく得ることや様々な知識を身につけていくということもよく知ることができました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

今後、様々な市と際、していく機会がふえていくと思いますが、多くの情報を獲得していき、どんな人にも知識が伝わるようにしていきたいと思っています。

また、弱い自分も自分も肯定していくこと、同じ悩みを患っている人がいた時に一緒に考えたりアドバイスしたりしていきたいと思っています。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今回の研修を受講して、一番の成長への近道は、「多くのことにチャレンジして課題をクリアしていく」と思いました。これからは、色々なことはどんどんやっていかなければならないと思いますが、色々な機会だから「嫌だな」と感じる少しだけ多く学ぶに覚え、すべては楽しいと思えなくても少しづつ苦手なことから楽しいことに変えていけたらいいと思います。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

- ・トラブルや問題にぶつかってしまったときの対処方法、解決方法。
- ・自分と他社との違いを人々に知らせる方法。
- ・新しい環境や新人で何もわからないことにどう対処するか、解決方法。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

新人の時にたくさん質問をするという認識は元々ありました。質問することによって情報を得ることができ、将来自分自身の選択肢を広げることができるといふことを新しく理解しました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

5年後、10年後、たくさん人の選択肢が広がるように、大変なもしもでも、自分が積極的に質問をしたいと思えます。また、自分の持っている情報や、経験、強みや弱みを後輩にも共有したいです。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

大学では学ばなかった分野があり、新しい知識をたくさん得ることができ、ほかの人の発表内容を聞いて、自分と違う意見が多く見られたので、他人と情報交換することはとても大切だということを感じました。限られた新人という時間を今日の研修内容を活かして、有意義に暮らしたいと思えます。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

- ・ 新社員として、新しく加わる組織の一員として、上手に働くための必要なこと。
- ・ 人と会話する時、相手に共感を得るために必要なこと。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

報告・連絡・相談については、元々知っていたものの、わかりやすくするためのナレッジシステムについては、初めて聞くことばかりで、良質なナレッジのための3要素も、今後働いていく中で必要なことであると感じたため。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

新人として働いていく中で、多くのミストラブルが起きてしまいがちな時に、上の人たちとの連絡すること、最低限のトラブルで済む可能性があり、さらには、働く人たちの中で良質な関係性を築けるのではないかと考えられます。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

本日の研修では、社会人としてのあり方を今一度、考えることができ、とても充実した研修を送ることができて良かったです。初めて聞いた言葉や、意識の持ち方に気付くことができ良かったです。本日は、本当にありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください!

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

 公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

社会人としての基本ができていないので、それを学びたいと思っています。今後の課題は、
 礼、挨拶の仕方、エレベーターの乗り方、名刺のやりとりができていないように思います。
 次の2次研修の際に習得して修得したい。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自分の中で苦手とすることを今後やめていかなかったが、今後は苦手なことにもチャレンジ
 していかなければ、選択肢が広がらなことを再認識させられた。
 社会人としての時間を守り、10分前行動は今後意識しなくてはならないと
 感じた。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われませんか？

自分の不安に思うことは上司に相談して一人で抱え込まないようにしたい。
 苦手なことにもチャレンジして選択肢の幅を広げたい。自己肯定感を上げて、
 仕事もプロバトも両立できるようにしていきたい。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

後輩の2次研修でもよろしくお願ひします。
 スライドの文字が小さいので後3の列に配慮して頂けましたと助かります。
 先生の声が小さいので、もう少しボリューム強めてお願ひします。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自分に価値がない所から気づきを得ることも自分には価値がないと思っただけに
 多くをマイノリティから教わることができているから、その価値の低さに気づき、
 自分を高めることに続き、それ以外の自分から抜け出すために、新しい環境
 に行くと決意し、自分を高めようと思ってきました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

情報をおかしくしている人は選択が鈍いけれど、情報をおかしく持っていれば、
 その選択が鈍い。他の人に依頼するけれど、信頼を知られることにはつたがると
 思っていた。理解が深まり、情報を持っている人が人に伝えて初めて経験可
 い。不安がうまくなると情報に続き、他の人の知識を借りることが多い。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

これから新しい環境が仕事をやることになり、不安は多い。解決をしようとした
 ことで、自分の価値がないと思っただけのことから、それにより、気づきを得られ
 る。前向きな気持ちでいられるようになりました。毎日気づきを得ることに
 あり、自分の意識を高めようことにつたがるので、その必要の所を自分自身で
 解決しようとする。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

自分に価値がない、未来が不安なことから、今回の研修を通して、自分を
 理解し、分析することができ、その中で、自分が持っている情報をかき出し、
 それをどうにか活用できることが、自分から積極的に物事に参加し、自分
 らしくいられる。自分を高めよう。アポイントメント、つまり、自分自身を高め
 ることが大切だと気づかされた。それが、自分自身で解決できること。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZAC の研修を受講された方限定でメールマガジンやLINE を配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

 公式 LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： XXXXXXXXXX

②-2 公式LINE をご希望の方は、アカウント ID の入力か QR コードからご登録ください。

▶アカウント ID @fle0284y ▶QR コード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

人と話すことが好きはあまり、自分のことについてや他のことについて話してしまったり、冷静に
 話し合える時に、あの時あのことを言わなければ良かったと後悔することが多く、そればかりでは
 どうしたらいいかということが多い。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

話しはじめると話に夢中になるあまり、周りが見えていないことがありました。
 今回の授業で、自分が伝えることを相手に伝える時、相手がどう考えるか持ってくるか、
 人に対してどういった工夫をすれば伝わるかを考えながら話すことが大切だと感じました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

思ったことをすぐ口に出すのではなく、いったん頭の中で整理してから相手に伝える
 ことを意識的に心がけていくこと、無意識にそれができようになることを目指したいです。
 上記の習慣が身につくことで、職場での情報共有もスムーズになり、報連相が自然とできる
 ようになることを目指したいです。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今までは、例えば、タスクをこなす、やせてキレイになりたい → タスクをやめてみる → 具体的にどう
 やせばいいのか、やせてキレイの自分か？ どういう良いイメージがあるかまで考えたことがなくて、ただやせてら
 しい方がいいことありとぐらいの認識でいたのが変わったのです。結果アウトロをきくと考える
 ことや自分らしいをしっかりと考えて絵をたて、理想像へと近づく努力を少しずつでいいから行うことが大切
 なんだと学びました。また、分からないことを質問する力を身につけ、得た知識を積極的に吸収し
 自分の行動に取入れていくことが早いうちに問題解決能力を身につけること大切だと学びました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

自己肯定感が低い所。解決しようと思っていたが具体的にどうして良いかが分からなかった。とにかく手がたつ。

自分自身(セルフヘルプ)にどうかわりをしてもらう所。

問題解決能力が低い。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

どうして前からは、自己肯定感を高めたいと思っていたが、どうして良いか分からなかったが、今回の講義で、具体的な行動を促さる事ができた。報告・連絡・相談が本来の仕事ではあるが、レジシステムという新しい言葉を知り、考えをため、以前よりも、よりよく報・連・相ができると思う。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

新人としてこれから1年という風な行動をとかは良いのか、今回の講義で考えようとした。勝つ行動、負ける行動などその他にも多くの行動や考え方を学んだのが、手が自分で整理してどういう風に行動しようかと思う。自己肯定感を、人の関わりを大事に、多くの情報を得て、高めたいと思う。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今日講義を受講するに当たって、自分の分からなかったことや、言葉の意味を... やアの人や、グループの人に教えていただいたことで、より理解を深めることができた。また、人の意見を聞き、質問をし合うことで、より多くの情報を得ることができた。実際は業務で悩まはじめていたが、今回の講義で学んだことを活かそうと思うので、頑張りたいと思う。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

 公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： XXXXXXXXXX@XXXXXX.XXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

私が一番解決したいと思っていたことは自信が持てないことでした。大学では
 寮生活とは全く違うことを勉強していき無知で入社したので業務への不安が大きく
 周りとの差に自分の自信がどんどん下がってしまいました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

さらに理解できたことは質問力の重要性と自己肯定感を高めることの大切さです。
 質問力の重要性は元々、開いた質問と閉じた質問を勉強したことがあり人と関わる
 ときに質問の内容や仕方が重要だと思いましたが、今日の話を聞いて答えを考えた上で質問すること
 が大切だと分かりました。また自己肯定感を高めるためには自分に自信をつけるだけでなく情報を集めることが
 大切だと分かりました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

私は今、自信がないので今後、自信を持って業務をしていくために沢山の人と関わり
 情報を集めたり、自分で考えた上で質問をして自分に足りないことを知り、そして自己肯
 定感を高めていきたいです。また、質問をして分かりやすかった答えをメモして自分が
 周りから聞かされた時に同じようにシェアできるようにしたいと思います。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

本日の研修で自分のことを見直すことができ、自分の思考特性の気づき方も分かったので
 これから自分自身と向き合う時間も大切にしていきたいと思います。また、勝つ行動と
 負ける行動を意識して自分の中で優先順位の高いものから無意識に行動をしたり
 負ける行動はしないようにしていこうと思いました。さらに入社したばかりで後輩のことは考えて
 いませんでしたが、失うことを考えながら仕事をしようと思いました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

新社会人。新しい環境への不安がありました。自分で自分を受け入れること、
自己肯定感のために解決したいと思っていました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

まず、自己肯定感という言葉の意味から間違っていることに気づきました。また、
下宿先で初めて聞く言葉ばかりでした。社会人である為には、自分のマインドを理
解し、成長させていくことがわかりました。やはり、自分と現状の自分に
大きな差があることが今日のワークで実際に書き出してみることがわかりました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

社会人として社会人である為には自分を成長させる必要があります。そのために、
学びの機会を積極的に取り上げ、積極的に学ぶことと積極的に伝えることがあり、
毎日習ったレジシステムを自分なりに覚え、積極的に質問して先輩方との人間関係も
良好にしていきたいと思いました。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

当日の研修をもう一度、再度学ぶことが出来た。社会人としてのマナーや、
朝連相のレジシステムなどに実際に実践していきたくて。よくよく学びたい考えや
負けるという気持ちなど、理解はできず、実際に実践あるのは難しいと思った
ので、まだ意識があることから学びたいと思います。また、初めて聞く言葉も
あり、積極的に学びたい。めりがどうですか？

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE

メールマガジン

両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス:

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

固定観念を打破したいと思っていました。また、私は自分に自信が無く、自己肯定感が低いことが課題だったため、自己肯定感の本当の意味を知りたかった。また、ネガティブに物事を考えがちなため、その考えの向き合い方を学びたいと思いました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

自己肯定感の本当の意味についてさらに理解が深まりました。理由は、単に自分に自信をもつことだと思っていたのですが、本来は、自分の弱さと向き合い、それをコントロールすることだを知ったためです。コントロールであるからこぼれが原因である、物事にしつかりかまえることができるというところが印象に残りました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

自分を客観視し、鏡の前に行った自己分析をもう一度行うつもりです。また、ネガティブに考えることも、自分にはそれほど悪いことではないと、そこからどう情報を得て自分のものにできるか、大切なお知らせとわかったため、今後の自分+もう一歩先まで考えられるように努めます。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今後の自分の考えがくつがえされるのが、とても勉強になりました。例えば、どうしたら気に入ってもらえるのか？ 逆に、どうしたら私をシェアできるのか？ 相手の立場を取り入れて考えること、環境に合わせることができるということが学ばれました。これと同時に、報・連・相や、わいたす、時間を守ること、基本的なことにはやはりお話し大切であると感じました。自分のもう一度復習します。ありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINEメールマガジン両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： _____

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

新社会人。新しい環境への不安がありました。自分で自分を受け入れること、
自己肯定感のためには解決したいと思っていました。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

まず、自己肯定感という言葉の意味から間違っていることに気づきました。また、
下宿先で初めて聞く言葉ばかりでした。社会人である為には、自分のマインドを理
解し、成長させていくことがわかりました。やはり、自分と現状の自分に
大きな差があることが今日のワークで実際に書き出してみることがわかりました。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われますか？

社会人として社会人である為には自分を成長させる必要があります。そのためには、
学びの姿勢を保持し、向上心を持って新しいことを積極的に学ぶことが大切です。
また、日々の学習システムをつかって自分の学びを振り返り、主体的に質問し
て先輩方との人間関係も良好にしていきたいと思いました。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

当日の研修の事をもう一度、再認識があることが出来ました。社会人としてのマナーや、
朝連相のレジシステムなど実際に実践していきたくて。よくよしの考え方や
負ける行儀(0原則)などは、理解はできましたが実際に実践するのは難しいと思った
ので、まだ意識があることから学びたいと思います。また、初めて聞く言葉もたくさん
あり勉強になりました。ありがとうございました。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属

/ お名前

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

 公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス：

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y

▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

- 発表する時に緊張してしまう(毎回)(1)
- 自身あまりなし(2)
- 自分自身を好きになれなし(3)
- 自分の意見を言うこと(思いを伝える)(4)

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

- (2) 特に「自分自身を好きになれなし」というのは元々認識があつた。
 (3) 同期の薬剤師さんがその自覚がまずあること、考えていることが偉い
 とおっしゃっておいりました。後、自分はどついう人間かを改めて思い返し
 もう少し良さや評価を高めたいようにしたい。自身を持つたし。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われませんか？

将来のなりたい私
(夢)

- (2) 明るい、自分はこついう人間だ、という意志を持つ、行動に示したい
 (3) です。今からでも、自分らしさを深めて何かを習慣づけたり、考え方
 (ネガティブ)になりがちな性格を少しでも改善していきたい。
 ・全てを受け入れるには時間がかかるかもしれませんが、自分のことを好きに
 なりたいと思います。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

本日は「新人研修」ということの中でも、さらに詳しいことや自分自身のこと
 社会人としての大切なことを学ばせていただき本当にありがとうございました。
 今まで人生でこのような話を聞く機会はありませんでした。勉強に
 なり、これからの自分を作るにとても重要なことが理解できました。
 今日の研修で習ったことを見返し、自分の力につけたいと思います。
 元氣張ります。

あなたのお声をお聞かせください

ご所属 XXXXXXXXXX / お名前 XXXXXXXXXX

★ZACの研修を受講された方限定でメールマガジンやLINEを配信予定です。

研修内容の復習から現場で今すぐ使えるお役立ち情報を配信予定となっております。是非、ご登録ください！

①ご希望の配信方法に☑をつけてください。

公式LINE メールマガジン 両方希望する

②-1 メールマガジンご希望の方は、下記に任意のアドレスをご記入ください。

案内先メールアドレス： XXXXXXXXXX

②-2 公式LINEをご希望の方は、アカウントIDの入力かQRコードからご登録ください。

▶アカウントID @fle0284y ▶QRコード



1. 受講前、最も解決したいと思っていた、あなたの課題は何ですか？

私は自己肯定感が低いので、高めていきたいと思っていた。また、受身で他人の意見に流されがちなので、自分の意思で積極的に行動が出来るようにしたい。

2. 気づき、もしくは、元々認識はあったものの、さらに理解が深まったことは何ですか？

その理由についても教えてください。

常日頃から自己肯定感が高く在りたいと考えながら生きていたが、漠然としていたのが、今日、何かやどうやったら高めることが出来るかを知ることが出来た。そして、今まで性格だと思っていたが「技術」だと知り、いくらでも良い方向に成長できる可能性があることが分かったので嬉しかった。頑張りたい。

3. 今後、上記で書いていただいたことをどのように生かしていきたいと思われませんか？

自己肯定感を高める為に、情報を決断手にしたい。その他には、社会人1年目を有効活用し、分からないことやもっと知りたいことを積極的に自ら質問する。自分の意思で積極的に行動出来るようにしたい。そして今日フィードバックのネガティブ部分が言えなかったのがみつけられるようにしたい。

4. 本日の研修に対するご意見、ご感想などご自由にご記載ください。

今までにはない新しい発見や悩みに対する助言がきけてとても良い経験になった。人生をよりよくする為に今日教わったことを決断取り入れて常に成長し続けたいと思いました。

株式会社ZAC

2002年設立。医療・介護業界の研修・コンサルティング事業において年間600回以上の研修と91.7%以上の高いリピート率という業界屈指の実績を誇る。

人事評価制度コンサルティングからエグゼクティブ向けコンサルティング、階層別研修からテーマ別研修（接遇マナー研修、レジリエンス研修、コミュニケーション研修etc）まで幅広く手掛ける。心と身体を健康をサポートするメンタルヘルスEAP機関でもあり、個人向けのスクール事業では、毎年数多くのカウンセラーやセラピスト、マナー講師を輩出している。

また、2021年より代表 金森の「より幅広い人の成長支援ができる場を」という思いからオンライン上で法人研修やコンサルティングで扱うコンテンツが低価格で学べるコミュニティも発足。（HP：<http://f-zac.com/index.html>）

<代表 金森 公式SNS>

YouTubeでは実際にお客様から質問のあった育成にまつわるお悩みに具体例を交えながら回答したり、評価制度の解説も行っています！



LINEでは登録者限定の動画配信やチャットを含めた無料カウンセリングも実施中！



Instaでは人材育成のワンポイントアドバイスなどを平日毎日更新中！



<各種研修・コンサルティング、ストレスチェック制度等に関する、お問い合わせはこちらから>
株式会社ZAC コンサルティング事業部

TEL 03-6228-4636 / FAX 03-6228-4637 / E-MAIL info@f-zac.com