

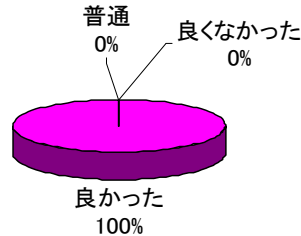
# スマイルセラピーを活用したセルフケア研修

2時間

## アンケート回答

### 1. 講演について

A 良かった	100%
B 普通	0%
C 良くなかった	0%



### 2. ご意見・ご感想・ご要望があればお書きください。

- ・ 分かりやすく実践的で実際にもセラピー効果があったように思う。
- ・ 表情の作り方を教えてもらい、プラス思考になれるような気がした。
- ・ 講師の先生がうまく雰囲気を出して引き込んでくれた。
- ・ スマイルエクサイズが今後役に立つと感じた。
- ・ メンタルヘルスに効果があると思った。
- ・ 新しい考え方が身につき、大変参考になった。
- ・ 初めてスマイルセラピーというものに触れて、これからの生活が少し変わりそうです。口角を上げることで自分自身も相手へも良い影響があるので実践して行きたいです。
- ・ スマイルは難しいと思っていたが、簡単にスマイルを作って人と接する方法を学びました。
- ・ 笑顔の作り方がとても勉強になったし、気分がよくない時でもポジティブな気持ちになろうという考え方が身につきました。
- ・ 最近、落ち込んでいたので少し元気をもらったような気分です。
- ・ 笑顔の作り方や普段からの心の持ちようによって、気分も変えられるのだと思えた。
- ・ 講師の先生の話し方が上手くて、見習いたいと思った。
- ・ 出席者に問いかける、やってもらう形のセミナーは参加している感もあり良かった。
- ・ 楽しかったです。スマイルの素晴らしさを感じました。
- ・ 体も言葉も使って自然にポジティブになれるので、とても良かったです。
- ・ 鏡をたくさん見たことが良かった。
- ・ 面白かったです、ストレス発散になりました。顔が疲れました。
- ・ 良いトレーニングでした。DSがほしいと思った。
- ・ 普段表情が少ないので、もっと出して行こうと思いました。
- ・ スッキリした気分になりました。
- ・ 笑顔で終われた。最近笑っていなかったのが楽しかった。
- ・ 前向きな気持ちになりました。
- ・ 顔の筋肉がほぐれ、かなり楽な気分になりました。
- ・ 笑う門には福来るといっているので、日々心がけて過ごしたいと思いました。
- ・ 非常に楽しく気分転換になりました。
- ・ とても楽しかったです。明日からスマイルで挨拶を心がけたいと思います。
- ・ 実践しながらのセミナーで、とても有意義に過ごせました。表情筋を鍛えます！