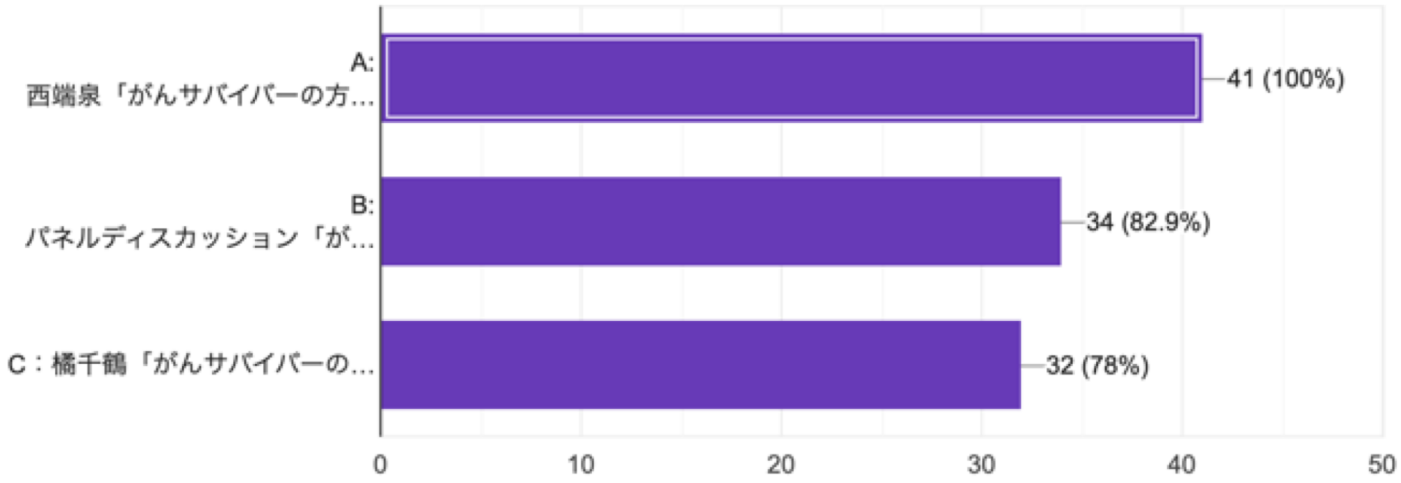
# がんサバイバーシップ
# セミナー受講アンケート

公益社団法人日本フィットネス協会
会社アクトスペース企画
からだの学舎Re-fit

尾陰　由美子

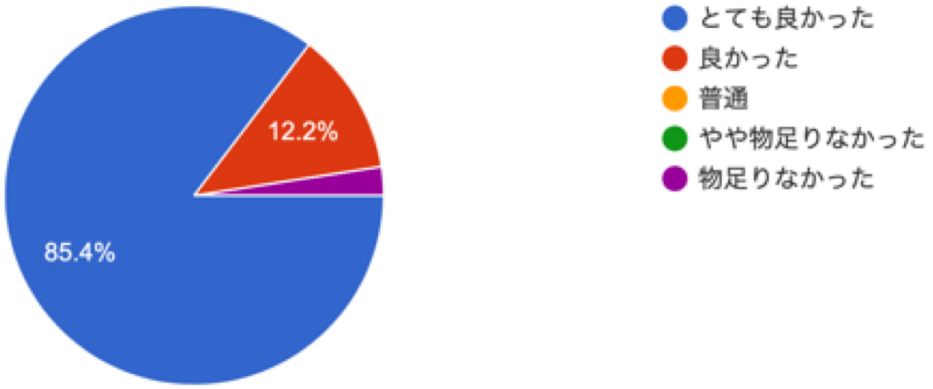
## どの講座を受講されましたか？

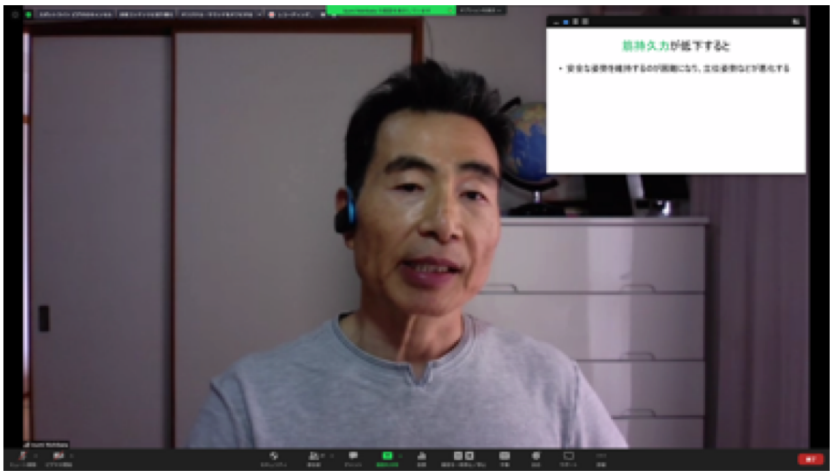
41 件の回答




## A:西端泉「がんサバイバーの方に向けた運動指導者の役割とは」を受講していかがでしたか？

41 件の回答





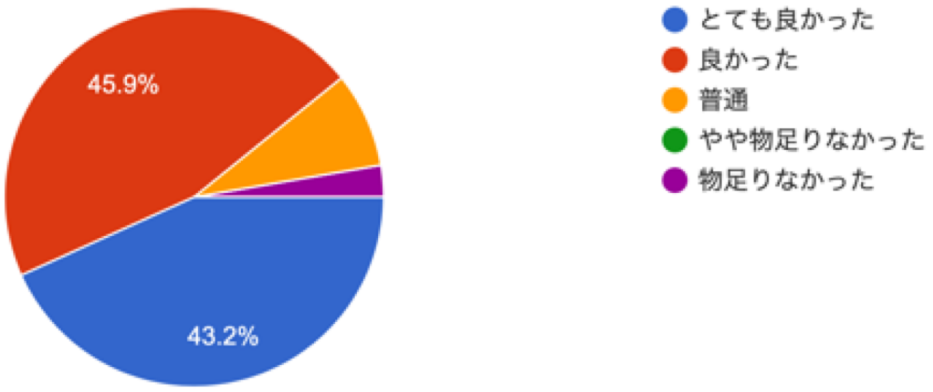

西端泉先生にコメントや感想があれば自由にお書きください。

日頃、健康運動指導士として活動し、自らサバイバーとしてピアサポーター、患者会などにも出られるときには参加しています。公立病院付属の運動施設で（非常勤ですが）勤務していると多くのサバイバーや生活習慣病の方と接する機会があります。元気な方のみでなく、病気を持ちながらもよりよい心身の状態を維持できる方が一人でも増えるよう、知識・技能の向上を常に目指したいとあらためて思いました。
効果が出るレベルまでのレッスンができるまでにやるべきことが多いと思いました。 パーソナルの重要性も必要だと感じました。
いろいろと学ばないといけないなと、改めて思いました ありがとうございました
家族をはじめ、自身も前がん状態で手術、お客様も数人がんサバイバーがいらして、多数の疑問が解消できました。 やはり、運動が必要なことを確信しました。そして、もっと勉強をしたいと思いました。西端先生、ありがとうございました❗

がんサバイバーの方に特別特化することなく、普段のレッスンの中で運動効果だけではなく様々な病気の予防になることを伝えることが運動指導者に出来ることだっておっしゃっていたことを実践していこうと思いました。 私も大腸がん（上行結腸）サバイバーです。この3月末に手術を受けました。病理検査の結果、リンパの転移が2個見つかったので内服での抗癌剤治療中です。 お医者様は術後はどんな体の状態になる（筋力の低下や腹腔鏡での術後の体のヨレだ感じ）などの詳しいお話はなかったです。幸い柔道整復師の方にお話を聞き、身体のメンテナンスを受けることが出来ました。 入院中も理学療法士さんからのリハビリや説明もなく、リハビリを受けられることも知りませんでした。もしかしたら私の場合必要なかったのかもしれませんが... まだまだお医者さんの間でも、術前術後の運動の必要性を重要視される先生は少ないのかもしれませんね。病院の規模にもよるでしょうね。 今後、もっとがんについて学びがんサバイバーの方に寄り添いつつ、私らしく指導出来たら良いなぁと思います。
今日は貴重なお話をありがとうございました。
がんの治療をして副作用というか後遺症として長期に渡り影響があるという事を知って、高齢のリスクだけでなく様々な影響を考慮しないといけないことを知りました。また運動の必要性をあらためて知りました。癌が特別な病気でない時代、運動の必要性を実感しました。
ありがとうございました。
ありがとうございました😊さらに勉強しなければと思いました。寄り添える運動指導ができるように精進していきます。
現場で役立つ内容ありがとうございました。
骨格筋や骨に対しての垂直方向の刺激に、トランポリンエクササイズはどの程度効果が得られますか？
私もがんサバイバーであり、運動指導もしていく中で私が一番学びたかった内容でした。 ありがとうございました。
大変学びとなりました。
知らないことやさいしんの情報など、とても多かったです。大変勉強になりました。ガンサバイバーの方に対する運動指導が一般の方と同じでいいということで、これからガンサバイバーさんにもしっかり運動指導をさせていただけるよう、さらな情報を収集していきたいと思います。
身体活動で、予防効果・死亡率低下・再発率低下...が分かり、私のクラスで運動指導のベースに考えたいと思います。最新の細かなデータも有難うございました。有酸素・レジスタンス・ストレッチやYOGAなど、ゲストやクライアントの状況に合わせて対応してみます。 夏休み期間に、称号取得に向けて動きます。
とてもわかりやすく、興味深い内容でした。これを機にCSGIも学んでみたいと思いました。
私自身ががんサバイバーなのでとても参考になりました。治療の影響(ひきつる、一方だけ動かしにくいなど日々感じることがあります）は死ぬまで続くことを実感していたところです。一人でも多く長期の影響に苦しんでいる方の力になれるよう、本日の講座を役立たせたいと思います。
がんサバイバーの方の運動の大切さと共に、いかに早い頃から運動を習慣にしていくかをしっかりお伝えしていこうと自分のこれからの役割を考えるいい機会になりました。ありがとうございました。
熱意ある先生の講座が久しぶりに聞けて良かったです。 とても勉強になりました。ありがとうございました。
時間が足りなかったと感じます。直接お話を聴きたかったです。
しっかり学べて良かったです
女性のホルモンは皮下脂肪にも存在することを学びました。体温もいつ測るのがよいかなど、大変勉強になりました。
がんサバイバーのための運動処方をさらに学んでいきたいと思いました。有酸素運動の必要性も再確認することができました。今後の運動指導に活かしていきたいと思います。本当にありがとうございました。
たくさんの情報と丁寧な説明をありがとうございました。がんサバイバー研修にチャレンジします。

## B:パネルディスカッション「がんサバイバーの方…援の現場を考える！」を受講していかがでしたか？

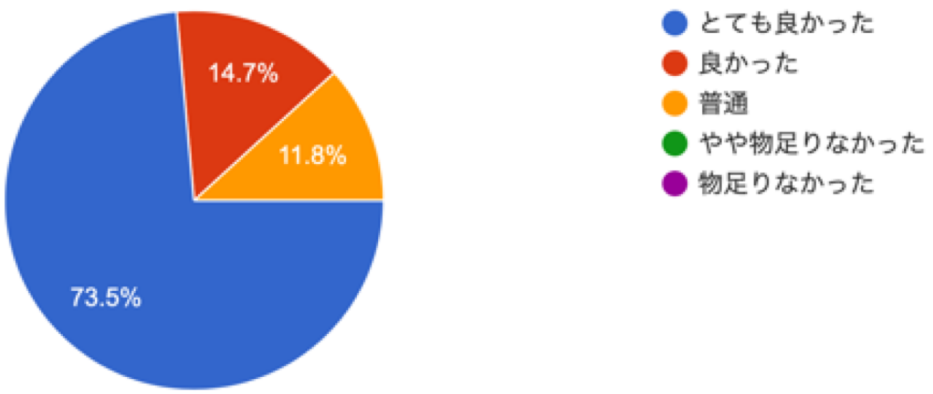
37 件の回答




実際にルネサンス の施設に来て運動する方は、家族の勧めで来る方と自発的に運動を希望する方と様々な理由であることが分かりました。 やはり大きな手術や治療を受けて、心も体もダメージを受けて前向きになることすら難しい方もいると言うことですよね。 私も術後は歩行もままならず、日常生活が送れるのか？また、今までのように指導が出来るところまで回復するイメージが出来ませんでした。 私は運動の知識が、一般の方よりもあるので自分で体の調子が戻るように自宅でストレッチから始めました。 世の中に情報は沢山溢れていても情報だけでは正確性が得られないと思います。だから、このような施設が全国に広がっていくと良いですね。 でも、特別な施設に限らずにがんサバイバーの方に適切な指導ができる指導者が増えるとことが1番の近道ですね。
指導現場の具体例もうかがえて、様々な配慮や知識も必要と知りました。また勉強、シェアしていただける機会があれば嬉しいです。
お互いの情報共有ができました？
。現場のお声を聴かせてもらえることは貴重です。ありがとうございました。
実際の現場の声が一番だと思います。 がんサバイバーさんと運動指導者のパネルディスカッションがあってもいいなと思いました。 ありがとうございました。
現場の課題やがんサバイバーさんに向けたクラス提供がまだまだ少ないこと、 啓蒙する場が少ないことがわかり、とても有意義でした。
最新の現場や指導現場でご活躍されている方々のお話が聞けたこと、ガンサバイバーの方の体験からのお話も、とても参考になりました。
それぞれの立場での経験談が伺え、またセミナー参加者も含め、がんサバイバーやその指導のお話、運動の種類や強度、心の問題など参考になりました。
様々な立場からのお話が聞けてよかったです。
私の担当している教室でもがんサバイバーの方のご参加が年々増えてきています。しかし、教室にご参加くださる方はがんという病気を前向きにとらえられる方で 知り合いでも医師の言葉で「そんなことをしても変わらない」と言われたことで動こうとしない方もいます。 医師の言葉にそれ以上私が言える言葉はありません。 今、自分の立ち位置で出来ること コツコツ続けていき運動の大切さ 伝えていく!と自分に誓いました。 ありがとうございました。
もっと、突っ込んだ話が聞きたかったです
仕事の都合上西端先生の講義のみ参加でした、パネルディスカッションのレコーディングで後から録画を見せていただくこと（有料で）可能でしょうか？
今回は参加できませんでしたので、是非 また開催していただきたいです。
尾陰先生の昨年のFBに紹介されていた施設の様子を知ることができて良かったです。
乳がんサバイバーは特に周りに知られたくないという方が多いです。 心に寄り添う指導を心がけたいです。
勉強になりました
色々な場所で経験されている方々のお話はとても勉強になりました。医療と提携されている施設が今後もっと出来ていく事を望みます。ありがとうございました。

## C:橘千鶴「がんサバイバーの方にもできる機能改善ヨガ」

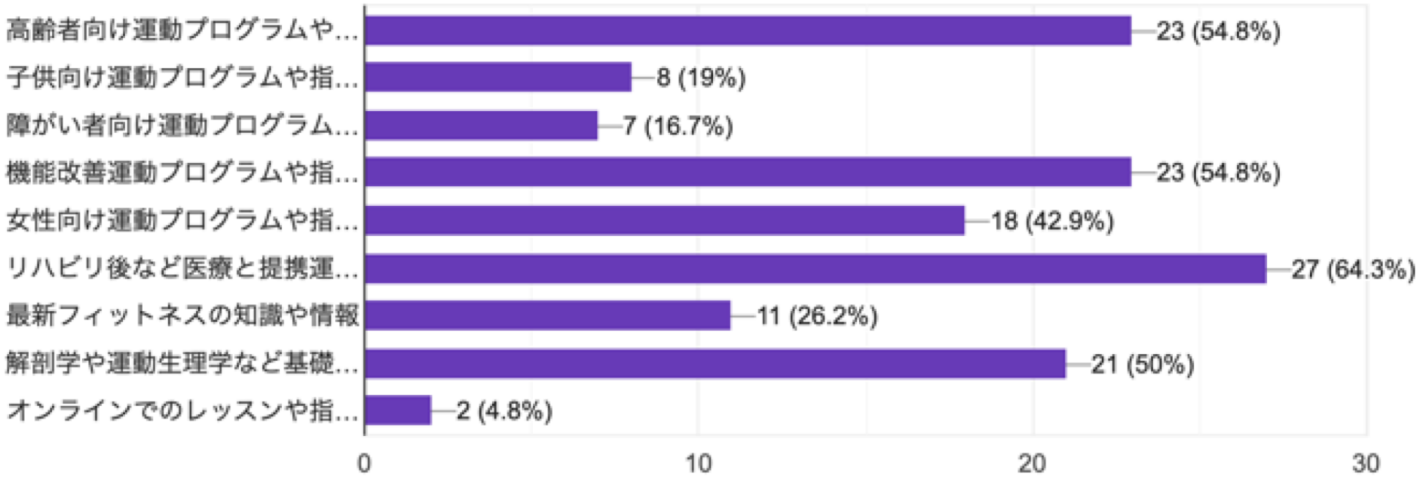
34 件の回答




お客様へどう声かけをしているのか、様々なパターンを教えていただいたのでイメージし易かったです。 機能改善ヨガ、興味湧きました。あまり陸は得意ではないのですが、近いうちに挑戦してみようと思います！
とても癒されました。乳がんの方に向けた具体的な指導や考慮すべき点なども教えていただきよかったです。
ありがとうございました😊とても心が柔らかく元気になりました❣️😊
心身が気持ちよく動かすことができました。ありがとうございます。
とても癒されました。ありがとうございました
気持ち良すぎてシャバーサナで寝てしまいました。 私はがんサバイバーなので効果を実感しました！ ありがとうございました。
大変心地よく受講させていただきました。
気持ちよくレッスンを受けさせていただきました。 浮腫をとることなど、普段行っている内容を、そういう意味も加えて伝えていけたらと思います。
ツールを使った無理のない機能改善ヨガ、指導トークが分かり易く、実際現場での応対例など、良かったです。
私もヨガを指導しておりますが ヨガで出来ることたくさんあるとあらためて 勉強になりました。ありがとうございました。
機能改善ヨガをもっと学びたいと思います。
私はがんサバイバーになってから、運動指導者になりました。ヨガは習ったことはなかったですが、これくらいだと抵抗なくできて、サバイバーにもよいと感じました。
今回は参加できませんでしたので、是非 また開催していただきたいです。
機能改善ヨガありがとうございました。 私はひめトレを持参して入院しました。お向かいのベットの方に（かなりステージが進んでおり弱っていて半年後に旅立たれましたが）『なんかお腹の奥のほうに力が入る感じがわかってきた』と『コレ貸して～』『どーぞ～』の3週間でした。 術後の復帰のための自分のリハビリトレーニングは先生のコメントと近いものがあり共感できました。
とても癒されるお声でビフォーアフターを感じられる指導はとても参考になりました。
気持ちよかったです とても丁寧な指導、勉強になりました
機能改善ヨガは心身ともに、ほぐせる心地よい時間だといつも感じます。指導の現場で、今回勉強させてもらった事をお話しながら、提供していきたいと思います。橘先生、ありがとうございました。

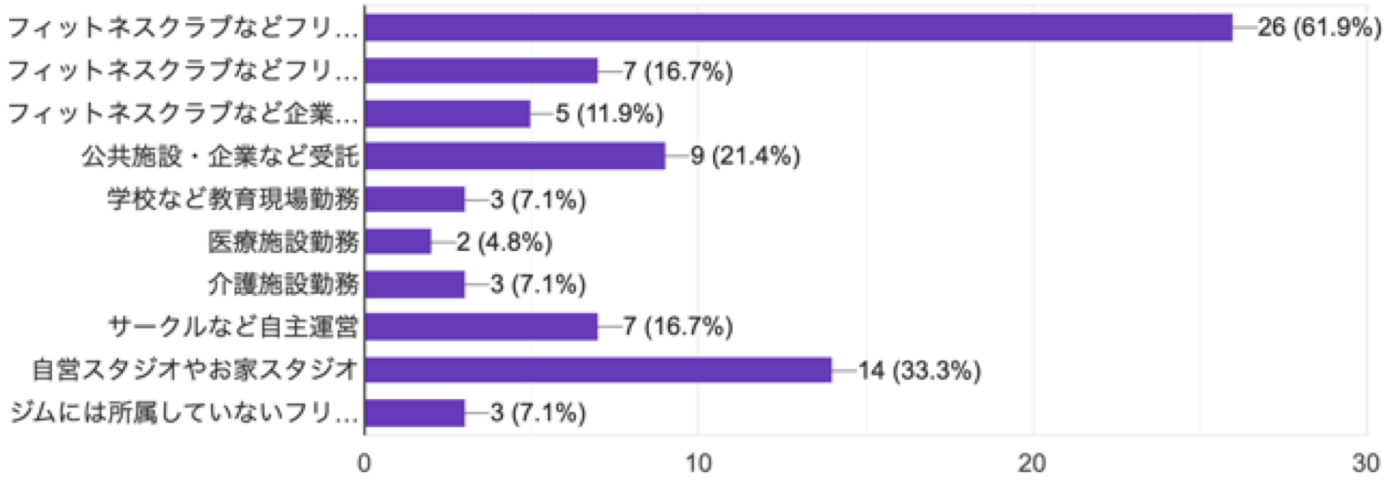
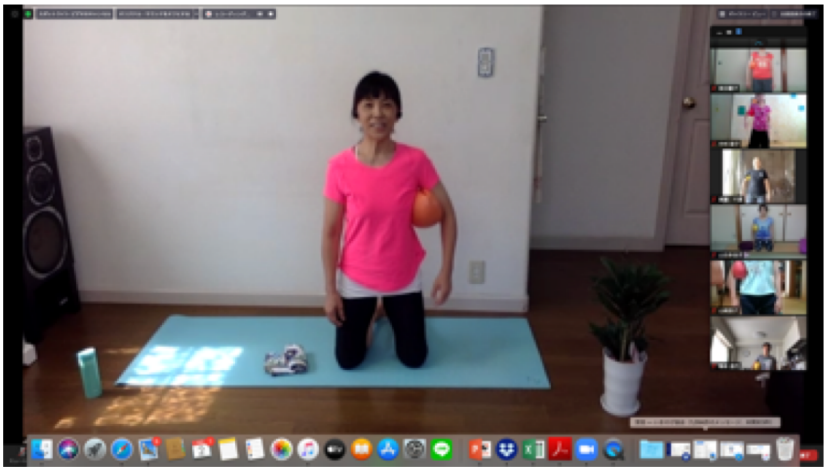
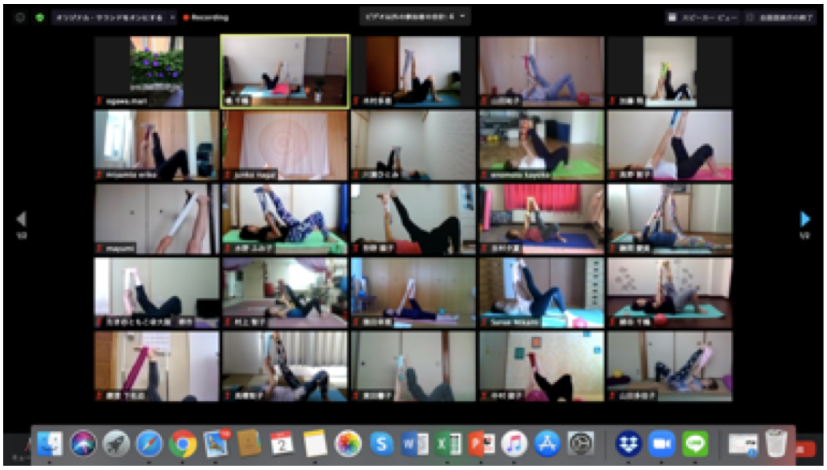
## 今後、どのようなセミナーを希望されますか？

42 件の回答




## あなたの活動スタイルを教えてください

42 件の回答



オンラインセミナー について気づいたことがあれば自由にお書きください。
コロナ禍でも勉強ができ、よかったです
今は2人に1人ががんになるという時代です。まずは予防すること、予防するために必要なことをお客様に伝えていく必要があるなぁと思いました。 病気になると失うものもあります。得るものも有ります。ならなければ知らなかったこと、分からなかったこと。なってみたら、分かり合えること。運動指導者として、今私がお客様に出来ることをみつけて有意義なレッスンを出来る様に日々勉強していこうと思います。 今日は参加出来て、とても良かったです！
間に少しランチタイムがあっても良いと思います。
ガンにも運動がとても必要な事を知れただけでなく、数字として得る事ができたので教室の参加者や自分の周りの人達にどんどん伝えていきたいと思います。
自分の家で受講できて、身構えずとても身近に学ぶことができました。声や資料もわかりやすくよかったです。
始める前の注意事項を共有しておくことは大事ですね。勉強になります。
いつもはオンラインレッスン、セミナー発信をする方が多いので、受ける側になって気づくことがありました。
落ち着いて受講できるので、とても良いです。 ありがとうございました！
家にいながら受講できるので、これからも色んなセミナーを受けたいです！
集中して聞くことができました。自宅で受講できるのは助かります。
大変スムーズな進行にて有意義な時間でした。
特にありません
二人に一人ががんにかかる時代。運動指導者ができることまだまだあると感じました。しっかり学び、発信し、運動指導ができるようにしていきます。 ありがとうございました。
どれも大変参考になる内容でした。コロナで大変なこの状況の中で、オンラインでこういう最新の情報をゲットできたことを嬉しく思います。ありがとうございました。
・リアル大阪会場で無く、週末オンラインでしたので、受講出来ました。全国から参加可能なので助かります。 ・セミナースタート時、PC（音量100）から聞いていましたが、小音量で聞こえにくく途中から骨伝導イヤフォン使用しました。 ・開催有難うございました！
今日は予定があったのですが、15時までスケジュールが空いたので急遽朝申し込みました。気になってはいたけれど、予定が重なっていて諦めていたセミナー、しかも大阪でのセミナーに、こんな風に飛び入りでも参加できるのはオンラインならではだと感じました。 ありがとうございました。
思ってたよりも充実した講習会で、参加できて良かったです。
オンラインでもスムーズに学べたことに感謝いたします。ありがとうございました。
心地よい学びでした
円滑に運営され、先生の声もよく聞こえていました。良かったです。
コロナの時期に移動せずに自宅で安全安心に受けられることが でき良かったです。 ありがとうございました。
オンラインなので、このような状況でも遠方から参加できました。今後ともオンラインセミナーを開催していただきたいです。
特にないです
自宅で気軽に受けられるので、今後もオンラインでお願いしたい。
全国どこからでも受講できるのが嬉しく思います。
地方からだと、費用が掛かりすぎるのと、感染が怖いので助かります。
興味深い内容を学ぶことができ感謝いたします。ありがとうございました。
とても良いです！ 今までは距離があってなかなか参加できなかったセミナーも受けられることに本当に感謝しています。
コロナ感染リスクがなく、学べるので最高です。
オンラインになって交通費がかからず助かっています。
マスク無しなのと移動なしで感染リスクをおさえられるのでとても良かったです。 講座もとても聞き取りやすかったです。
とても集中して受けることができました ありがとうございました
聞き取りやすく安心して受講できました。 尾陰先生、ありがとうございました。