

§1 セミナーの感想

241名様の感想
(13,769文字)



§2
セラピー前と後の
自分の変化について

§3
今後何かやってみよう
と思ったことは
ありますか？

今回は「セミナーの感想」について分析を実施。
レポートについては別途ご説明させていただきます。

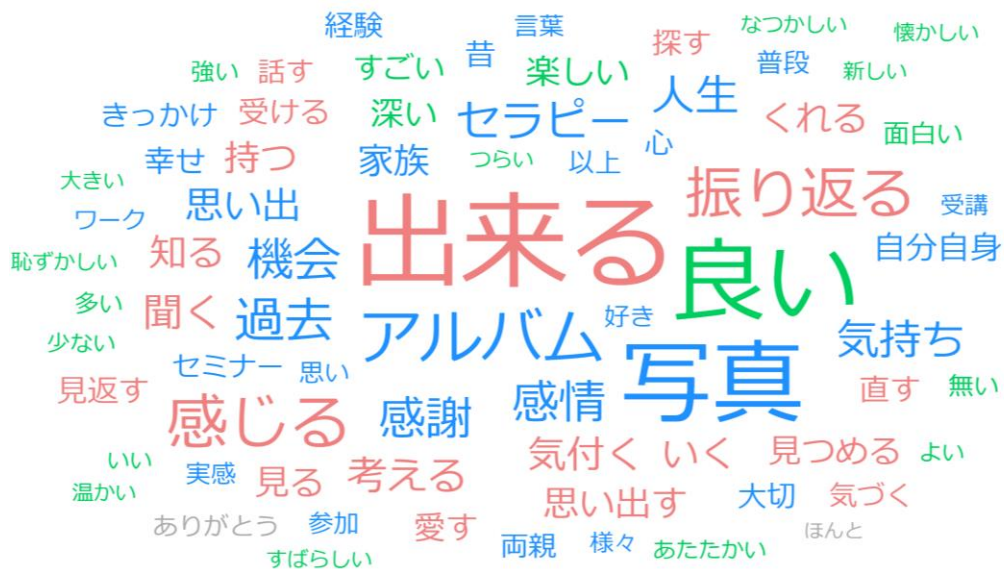
分析目的：

- ①受講者の感想の全体傾向把握と見える化。
- ②今後の法人向けの営業に向けてのアルバムセラピーの効果・効能について
実際の受講された方々の感想より事実ベースで抽出を行う。

① セミナーの感想 文章全体の傾向把握

- ・ 頻出単語
- ・ 共起キーワード
- ・ 階層別クラスター

頻出単語



- 名詞
- 動詞
- 形容詞
- 感嘆詞

品詞	単語	出現回数
名詞	写真	96
名詞	アルバム	54
名詞	過去	36
名詞	感情	33
名詞	機会	32
名詞	感謝	32
名詞	セラピー	29
名詞	人生	29
名詞	気持ち	28
名詞	思い出	22
名詞	家族	19
名詞	自分自身	14
名詞	昔	13
名詞	幸せ	13
名詞	きっかけ	12
名詞	大切	12
名詞	経験	12
名詞	心	12
名詞	両親	11
名詞	セミナー	10

品詞	単語	出現回数
動詞	出来る	93
動詞	感じる	43
動詞	振り返る	38
動詞	考える	18
動詞	聞く	18
動詞	気付く	17
動詞	知る	16
動詞	いく	16
動詞	思い出す	15
動詞	持つ	15
動詞	くれる	15
動詞	見る	14
動詞	見つめる	13
動詞	愛す	12
動詞	見返す	10
動詞	直す	10
動詞	受ける	10

品詞	単語	出現回数
形容詞	良い	79
形容詞	楽しい	14
形容詞	深い	13
形容詞	すごい	10
形容詞	面白い	7
形容詞	無い	6
形容詞	強い	5
形容詞	多い	5
形容詞	あたたかい	4
形容詞	少ない	4
形容詞	よい	4
形容詞	いい	4
形容詞	大きい	3
形容詞	つらい	3
形容詞	新しい	3

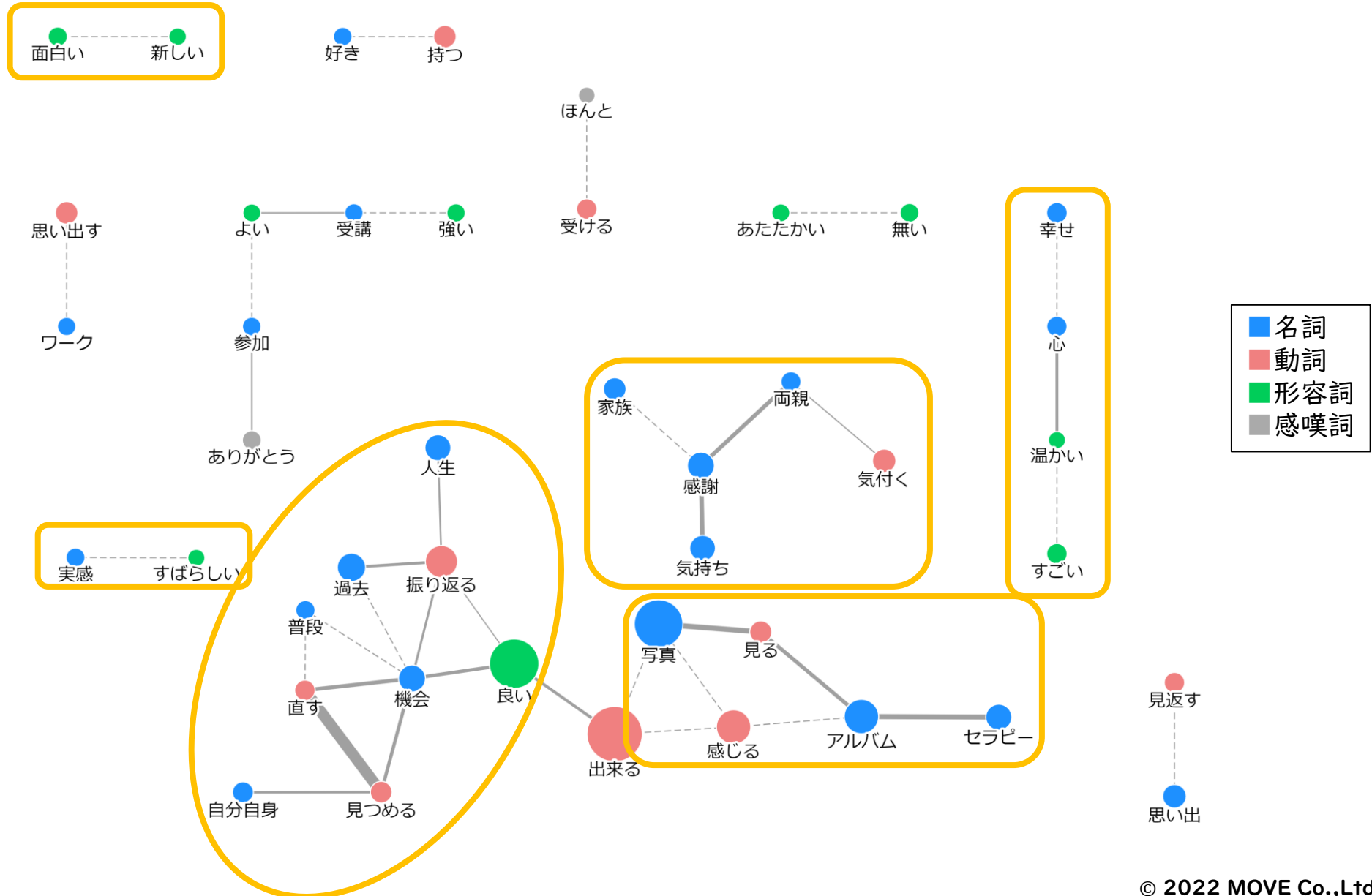
品詞	単語	出現回数
感動詞	ありがとう	8
感動詞	ほんと	1

共起キーワード分析

※共起キーワード

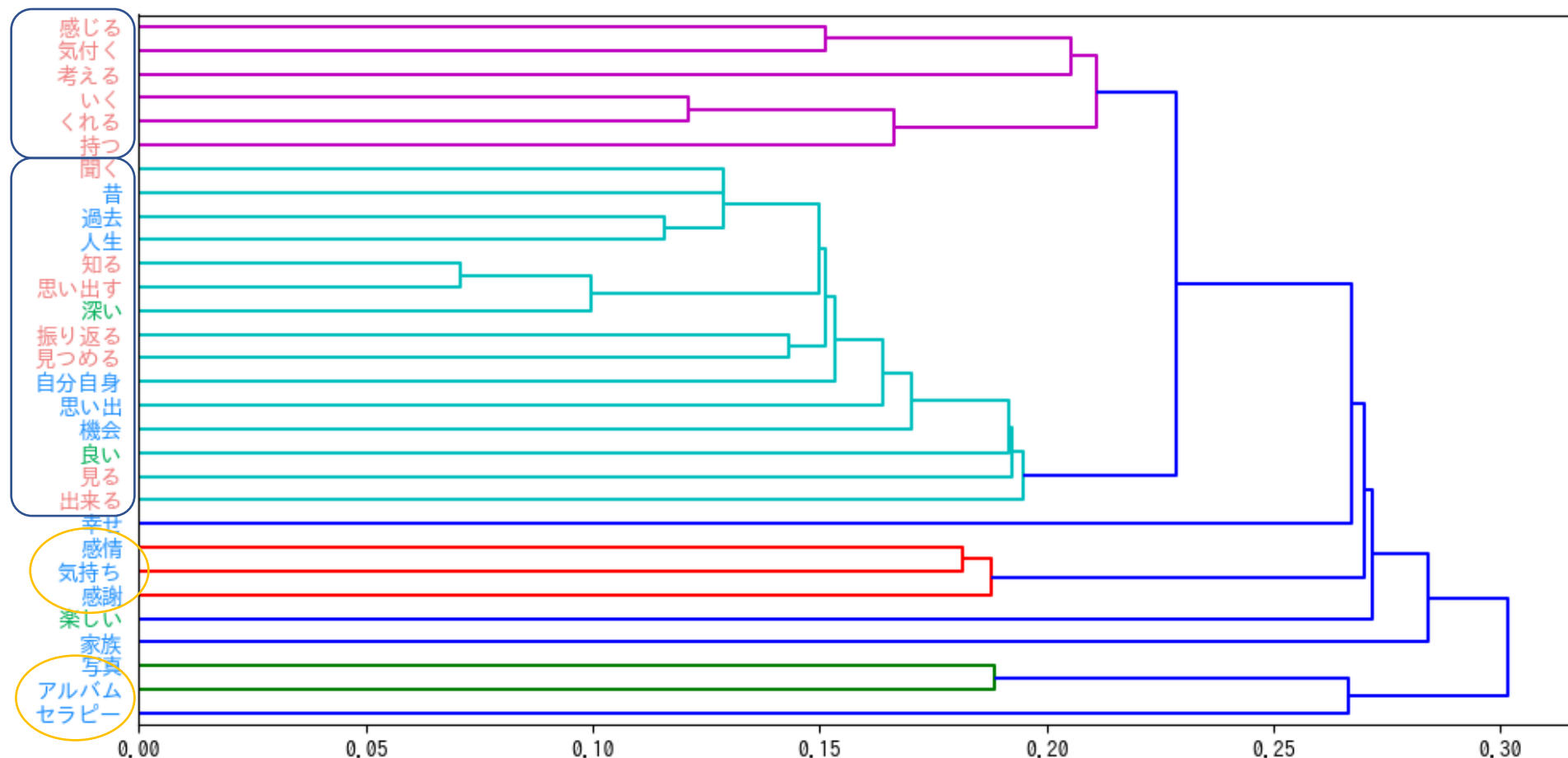
文章中出现する単語の出現パターンが似たものを線で結んだ図です。

出現数が多い語ほど大きく、また共起の程度が強いほど太い線で描画されます。



階層的クラスタリング分析

階層的クラスタリング文章中での出現傾向が似た単語をまとまりとしてとらえられるよう樹形図で表したものです。グループは色分けして表示しています。



感想のキーワード階層
アルバム（写真）セラピー
・家族
・楽しい
・感謝（感情＋気持ち）
・幸せ

②セミナーの感想 分類（効能）

アルバムセラピーの特長

- ・アルバムを通して自分の過去を振り返ることが出来たと共に他の人の話も併せて聞くことが出来、とても貴重な時間でした。
新たに気づいた点や再認識出来た点を与えられるのではなく自分の中から導き出せたのはとても良かったと感じた。
- ・参加者それぞれの人生が教材になるという素敵なコンセプトのセミナーでした。
- ・最初にグループで話し合ったり、発表したりする事を説明してなかったとしたら、すごく驚かれると思います。
家で見ている時と会場で見るとの写真の感じ方が違った。
自分を見つめ直す、とても良い機会になった。特に「答えは自分の中にある」という考え方が大変共感出来た。

自己理解、自分発見、自己受容、自己肯定、自尊心

- ・振り返る事で今の自分の自信に繋がった。
- ・自分の人生を肯定出来る。幸せや喜び自信を持つ事が出来ました。
- ・自分のやりたいことのルーツがわかり、よりやりたいことへの自信につながりました。
- ・自分が忘れていた感情に気付けた。心を強く揺さぶられる原体験に気付けた。
人が本当に大切にしている軸に気づけるものだと感じました。
- ・自分を見つめ直す良い機会になりシェアしながら新たな自分を発見出来て良い機会になった。
- ・過去に帰る事で自分の良さと悪さを認める事が出来た。
- ・初めて受講してアルバムの持つ力がすごい事が分かった。
自分を知る為には自分の過去を知ることが一番だと気付かされた。
- ・自分の思いもしなかった視点（自分の一番辛かった時の振り返りコンプレックス）は、遂に自分に勇気をくれ、
「今の自分ってこんなに強いんだ」と思わせてくれた。
- ・改めて過去の自分と向き合うことが出来て良かった。良い部分も悪い部分もあって、今の自分が成り立っている。
- ・感情が動くセミナーでした。辛い経験も楽しい経験も決して無駄なものではなく、今の自分につながっています。
湧き出る感情にフタをせずに行動してみようと思えたセミナーでした。
- ・これから写真を撮るときの感情や見返したいときに、こうしたいなと思うことが増えると思う。
過去のものからちゃんと今への気づきに変えていけるからよかった。

目標設定

- ・嫌な時代も自分の過去だったと思い目標を立てるのに役立つ事が分かった。

チームビルディング・コミュニケーション・関係構築・他者理解・相互理解

- ・自分の整理をすることが出来、心が落ち着いたような気がします。また他の世代の方とセラピーを通じて交流することが出来、他の世代の方との距離が自然に近くなり壁がなくなった気持ちになりました。
- ・自分の人生を振り返ることも出来ましたが、同じグループでワークしたメンバーみんなの顔をセラピーが進むにつれ笑顔になっていくのが印象的でした。
- ・想像以上の感情の動きに驚きました。又、経験してきた事は違っても、初対面の方と感情の共感が出来る所もすごい発見でした。初対面の方々のエピソードも共感や気付きが多くて、今日ここで色々な人生の瞬間にも立ち会えたのかなとすごい感動しました。
- ・自分の話を人に聞いてもらうチャンスはあまりないので新鮮でした。
人の話を聞くのも、とても楽しく良い経験をさせて頂きました。
- ・自分の過去を振り返るだけでなく、他の方々のエピソードなどが聞けて自分との違いや個性に気付けるいい機会だった。
- ・初対面の方と、写真を通して各々の過去、思い出を共有出来たことがとても貴重で素晴らしい機会になりました。
- ・人の人生を垣間見れて人に興味を持つ事が出来、他人にも歴史があると実感を持って考えられるようになった。
- ・他の人と写真を見せ合うとは思わなかった。他の人と写真を通じて深い話が出来て良かったが、職場ということもあり、自分をセーブしていた面もあった。自分が写真に感じる思いより、他の人の思いが知れて面白かった。
- ・見ず知らずの学生達の前であったのにも関わらず、自分の当時想っていた、考えていた感情が今までにないほど湧き上がり、話す自分も勿論、相手の自分には感じたことがない心情を聴くことが出来、非常に良いセミナーとなりました。
- ・想像以上でした。他の人の生い立ちも知ることが出来ました。知り合いと一緒にテーブルで、さらに相手を知ることが出来ました。アイスブレイクにもなりつつ、自分自身を知ることが出来ました。
- ・すごく充実した時間でした。自分をさらけ出してみんなで共有することでこんなに気持ちが満たされるんだと驚きました。
- ・自分自身の感情がどこから来ているのかわかりました。職場の部下にもやってあげたいと思う内容だったと思います。
- ・自分が一人では何も出来なかった事を知り仲間の大切さを痛感した。
- ・みんなで楽しく笑い合えたので良かったです。この空気で仕事が出来れば、より良いアルバム作成が出来るのではないのでしょうか。
お客様の喜ぶ顔を想像しながら、時代にとらわれない良いアルバムを作っていきたいと思いました。
- ・自分自身が話す事、周りの方の話を聞く事で心がすごく温かい気持ちになりました。
- ・色々な方に受けて欲しい。人間関係が良い方に変わると思います。

§1 セミナーの感想

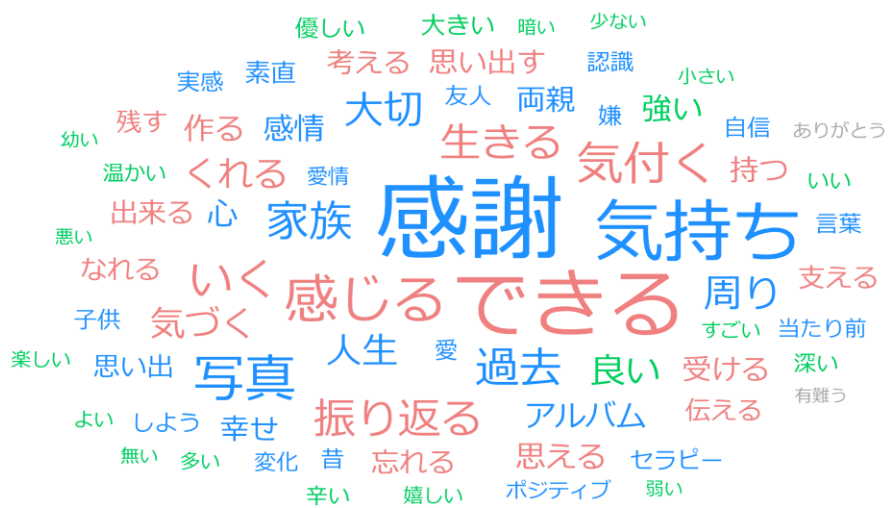
241名様の感想
(13,769文字)

§2 セラピー前と後の 自分の変化について



§3 今後何かやってみよう と思ったことは ありますか？

頻出単語



- 名詞
- 動詞
- 形容詞
- 感動詞

品詞	単語	出現回数
名詞	感謝	68
名詞	気持ち	48
名詞	写真	33
名詞	過去	26
名詞	家族	26
名詞	大切	23
名詞	周り	22
名詞	人生	20
名詞	心	16
名詞	アルバム	15
名詞	感情	15
名詞	幸せ	14
名詞	両親	13
名詞	思い出	11
名詞	素直	10

品詞	単語	出現回数
動詞	できる	44
動詞	感じる	28
動詞	気付く	23
動詞	いく	22
動詞	振り返る	20
動詞	生きる	19
動詞	気づく	15
動詞	くれる	15
動詞	思える	12
動詞	作る	12
動詞	受ける	11
動詞	思い出す	11
動詞	持つ	11
動詞	忘れる	10
動詞	考える	10
動詞	出来る	10

品詞	単語	出現回数
形容詞	良い	15
形容詞	強い	12
形容詞	大きい	7
形容詞	優しい	6
形容詞	深い	5
形容詞	辛い	5
形容詞	いい	5
形容詞	温かい	4
形容詞	多い	3
形容詞	嬉しい	3
形容詞	楽しい	3
形容詞	すごい	3
形容詞	よい	3
形容詞	幼い	2
形容詞	暗い	2
形容詞	小さい	2
形容詞	弱い	2
形容詞	少ない	2
形容詞	無い	2
形容詞	悪い	2

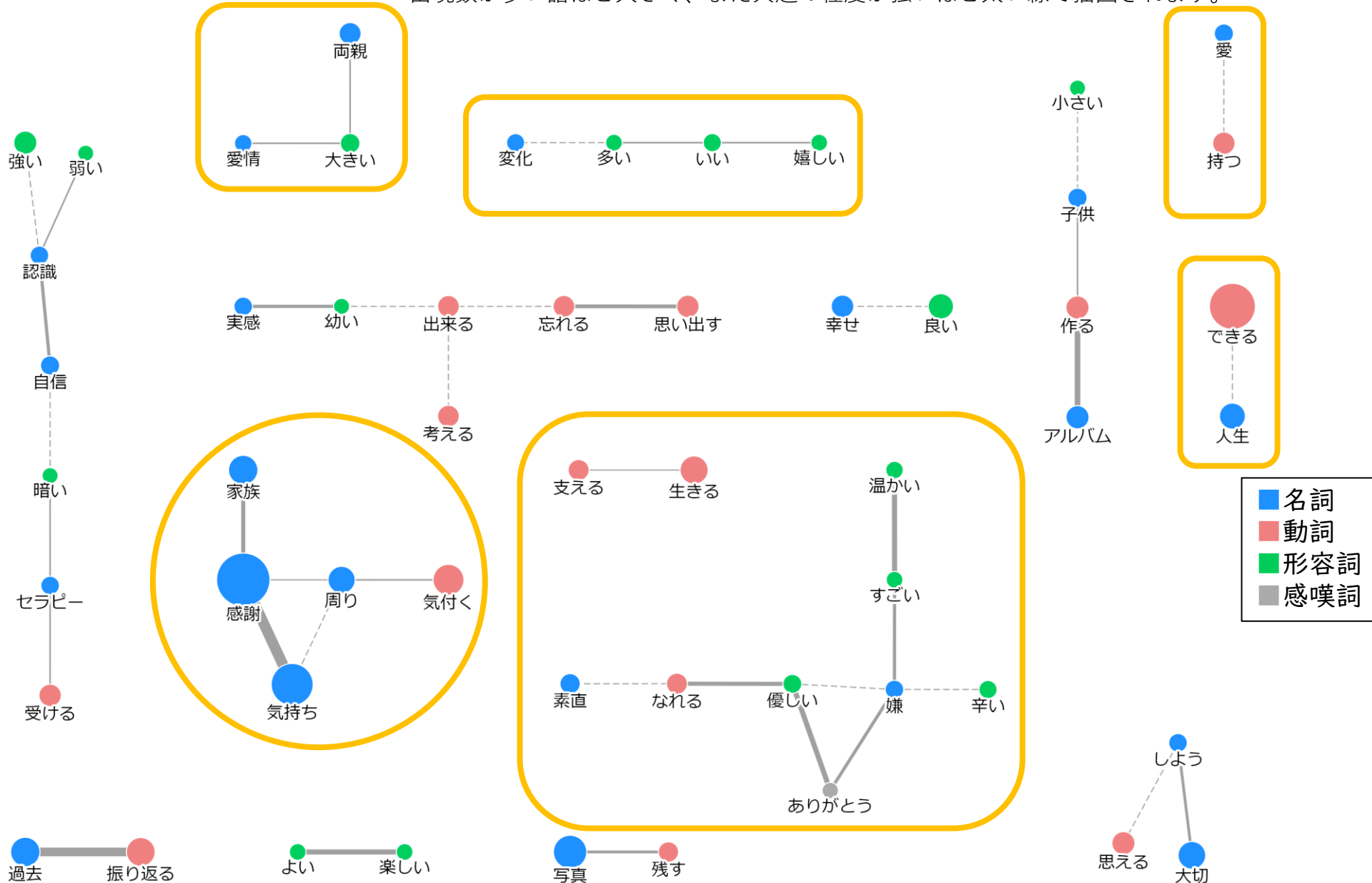
感動詞	ありがとう	4
-----	-------	---

共起キーワード分析

※共起キーワード

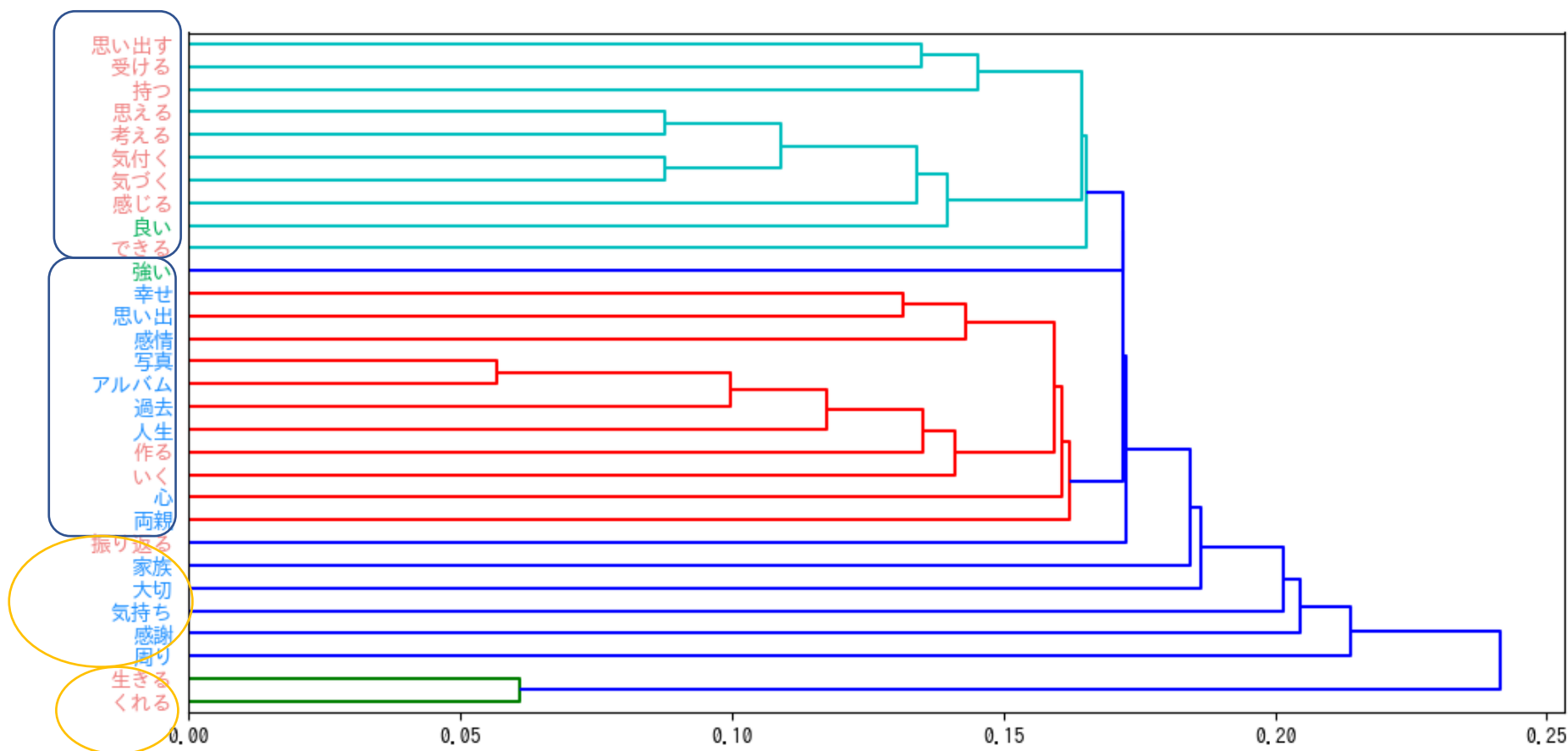
文章中出现する単語の出現パターンが似たものを線で結んだ図です。

出現数が多い語ほど大きく、また共起の程度が強いほど太い線で描画されます。



階層的クラスタリング分析

階層的クラスタリング文章中での出現傾向が似た単語をまとまりとしてとらえられるよう樹形図で表したものです。グループは色分けして表示しています。



感想のキーワード階層

生きる（くれる）

- ・ 周り
- ・ 感謝（気持ち）
- ・ 大切
- ・ 家族→振り返る

§1 セミナーの感想

241名様の感想
(13,769文字)

§2

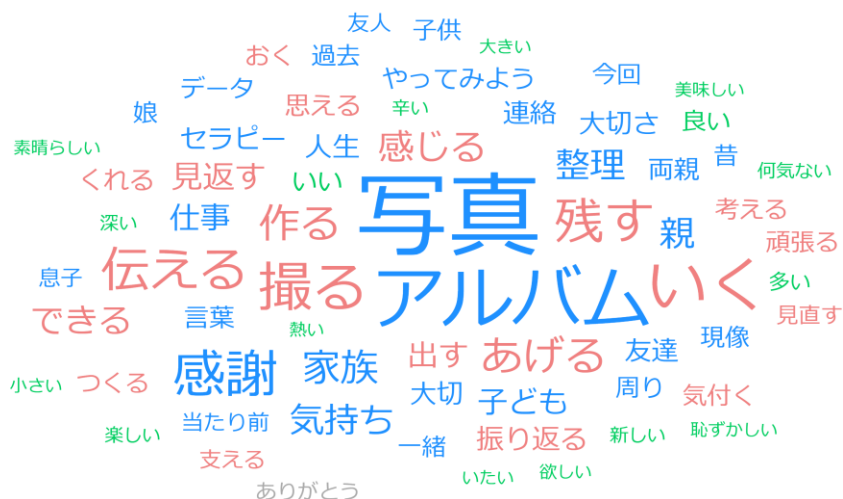
セラピー前と後の
自分の変化について

§3

今後何かやってみよう
と思ったことは
ありますか？



頻出単語



- 名詞
 ■ 動詞
 ■ 形容詞
 ■ 感動詞

品詞	単語	出現回数
名詞	写真	81
名詞	アルバム	54
名詞	感謝	34
名詞	家族	18
名詞	整理	14
名詞	親	14
名詞	気持ち	13
名詞	子ども	10
名詞	仕事	10
名詞	人生	9
名詞	セラピー	8
名詞	大切さ	8
名詞	大切	8
名詞	連絡	8
名詞	友達	8
名詞	やってみよ	7
名詞	両親	7
名詞	言葉	7
名詞	現像	6
名詞	データ	6
名詞	過去	6
名詞	娘	6
名詞	周り	6
名詞	子供	6
名詞	昔	6
名詞	今回	6
名詞	一緒	6
名詞	当たり前	5
名詞	息子	5
名詞	友人	5
名詞	今度	5

品詞	単語	出現回数
動詞	いく	35
動詞	撮る	29
動詞	残す	25
動詞	伝える	24
動詞	あげる	18
動詞	作る	16
動詞	感じる	12
動詞	できる	10
動詞	見返す	9
動詞	出す	8
動詞	振り返る	7
動詞	思える	6
動詞	くれる	6
動詞	つくる	5
動詞	気付く	5
動詞	おく	5
動詞	考える	5

品詞	単語	出現回数
形容詞	いい	6
形容詞	良い	5
形容詞	多い	3
形容詞	何気ない	2
形容詞	深い	2
形容詞	新しい	2
形容詞	辛い	2
形容詞	楽しい	2
形容詞	いたい	1
形容詞	熱い	1
形容詞	恥ずかしい	1
形容詞	小さい	1
形容詞	素晴らしい	1
形容詞	大きい	1
形容詞	美味しい	1
形容詞	欲しい	1

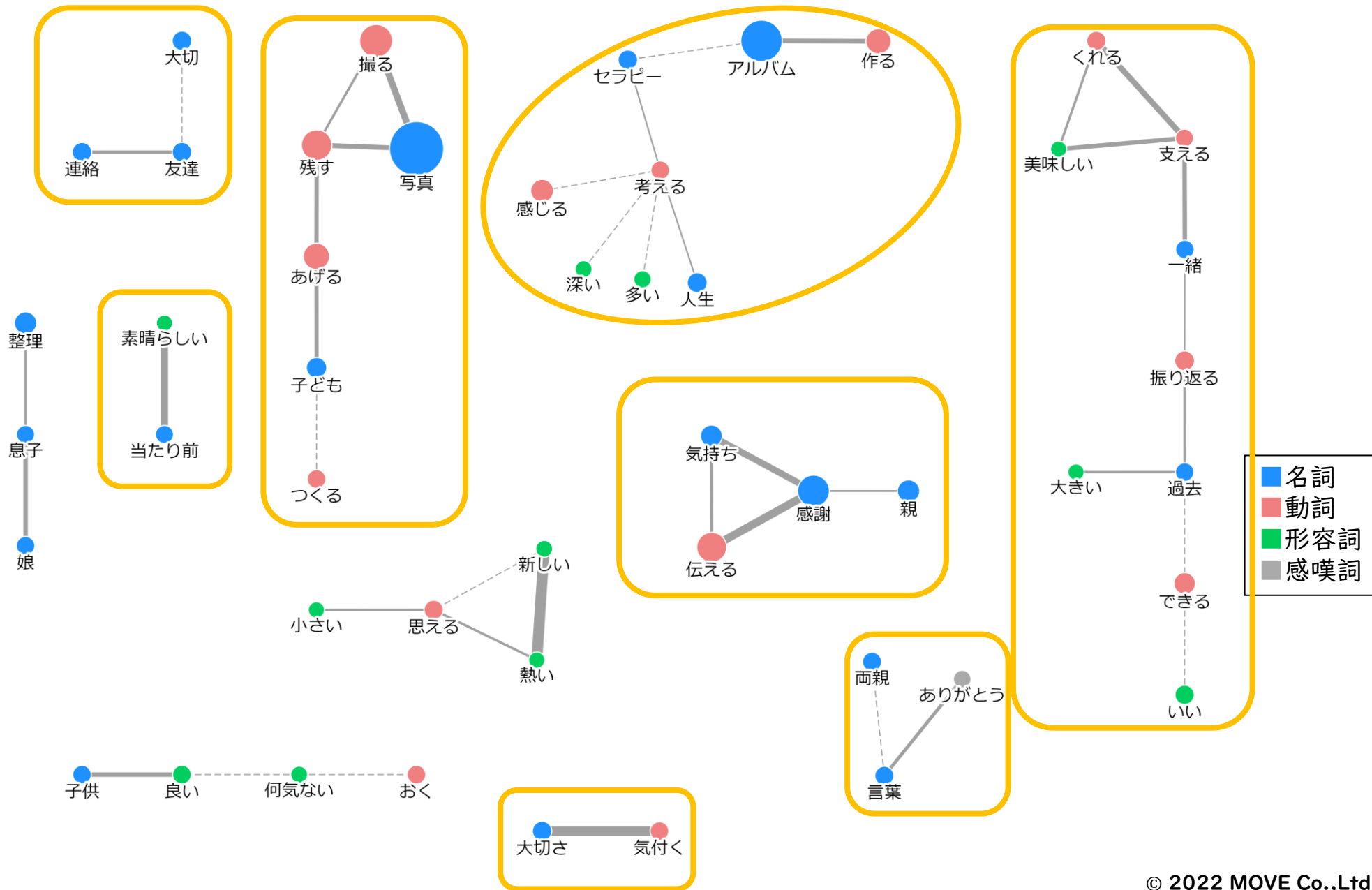
感動詞	ありがとう	4
-----	-------	---

共起キーワード分析

※共起キーワード

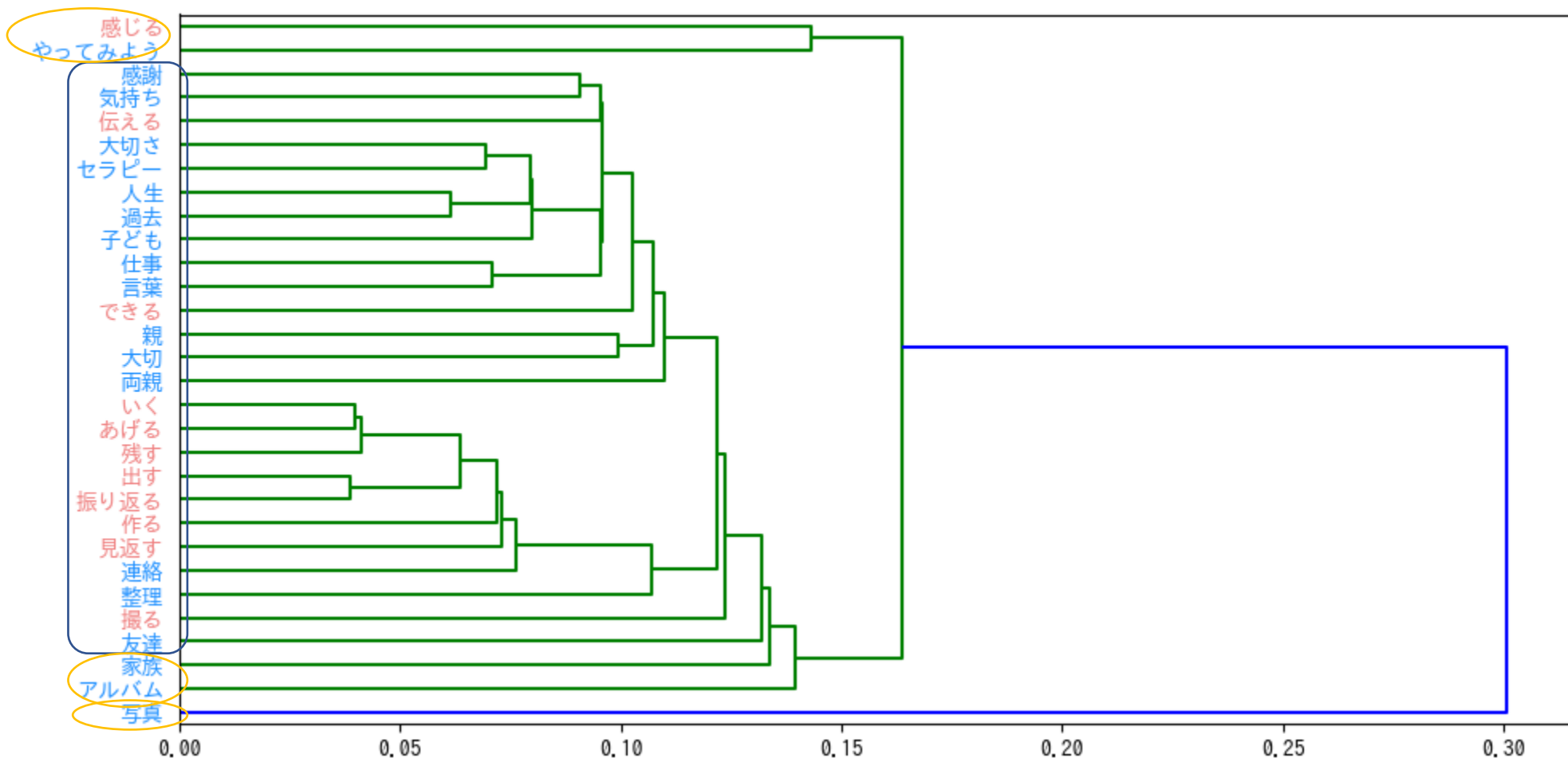
文章中出现する単語の出現パターンが似たものを線で結んだ図です。

出現数が多い語ほど大きく、また共起の程度が強いほど太い線で描画されます。



階層的クラスタリング分析

階層的クラスタリング文章中での出現傾向が似た単語をまとまりとしてとらえられるよう樹形図で表したものです。グループは色分けして表示しています。



感想のキーワード階層

写真

- ・アルバム（家族）
- ・感じる（やってみよう→