



Team Building
研修・合宿

組織の思いを一つにして、同じベクトルで進めるようにしたい！

チームビルディング研修・合宿

心が動く「本気の体験」と、
本質を掘り下げる「本音の対話」でチームをつくる。

チームビルディング研修・合宿の特徴

チームでこの上ない達成感や悔しさがわきあがるような本気の体験をすると、メンバーそれぞれの中に多様な感情や気づきが生まれます。それを自分の言葉・本音で振り返り、お互いに共有することによって、さらに新たな気づきや発見が生まれ、自分たちの学びが深まっていきます。

体験と対話を掛け合わせ、自分たちで見つけた学びを自分たちのものとして持ち帰る。これが私たちのプログラムの特徴です。



こんな状況の時に / こんな目的で

- 部署間の壁を越えて結束を強めたい！
- 個人個人が主体性を持つ組織にしたい！
- 社員同士のコミュニケーションを円滑にしたい！
- メンバーの多様性を受け入れ合える組織を作りたい！

対象者

マネージャー、リーダー、
新入社員、部署全体

人数

8名～

時間

1日～3日

会場

1名様あたり8㎡以上
が取れる屋外、屋内会場

プログラム進行 (2DAYSの例)

DAY1

9:00 (30分間)	<導入・アイスブレイカー> 研修の目的・スケジュールなどを確認する。 その後、コミュニケーションを活性化させるアイスブレイカーを行う。
9:30 (150分間)	<アクティビティ①~② & リフレクション> チームでの協働、課題達成の意識づけのためのアクティビティを行う。
12:00 (60分間)	<昼食>
13:00 (180分間)	<アクティビティ③ & リフレクション> 難易度の高い課題に挑戦する。トライ&エラーを繰り返しながら、 チームで成果を出すことを目指す。
16:00 (60分間)	<1日のまとめ> 1日のプログラムを客観的に振り返る。「今日感じたこと、気づいたこと」、「チームで成果を出すために大切なこと」などについて話し合い、体験を次に活かせるように意味づけする。
17:00 (150分間)	<夕食など>
19:30 (90分間)	<たき火ダイアログ> たき火を囲んでの対話を行う。「自分たちの会社をどうチームにしたいか?」などについて火を囲みながら、じっくりと話す。

例 オールアボード

小さな台の上に全員が乗ることが目標のアクティビティ。お互いの体を直接支え合って、最後に強い達成感と一体感を感じる。



たき火ダイアログ 火を囲みながら、リラックスした状態で対話を行う。ここでは、普段話さないようなプライベートな話や将来のビジョンをテーマに話す。そのことで、メンバーの新たな一面を発見したり、お互いの理解を深めるきっかけが生まれる。



DAY2

9:00 (30分間)	<導入・アイスブレイカー> 再度プログラムの目的などを確認し、簡単なアイスブレイカーを行う。
9:30 (150分間)	<アクティビティ④ & リフレクション> より難易度の高い課題に挑戦する。前日のアクティビティからの改善点を活かしながら挑戦していく。
12:00 (60分間)	<昼食>
13:00 (120分間)	<アクティビティ⑤ & リフレクション> 2日間の最後の課題に挑戦する。チームの結束力、課題達成へのコミットメントなどが求められる。
15:00 (120分間)	<2日間のまとめ/目標・行動指針の作成> 2日間の体験から、お互いに気づいたこと・感じたことを共有する。お互いの話を聞き合いながら、体験を仕事にも関連づけ、学びを深めていく。最後に、一人ひとりの目標や行動指針を作成する。
17:00	<終了>

目標/行動指針作成

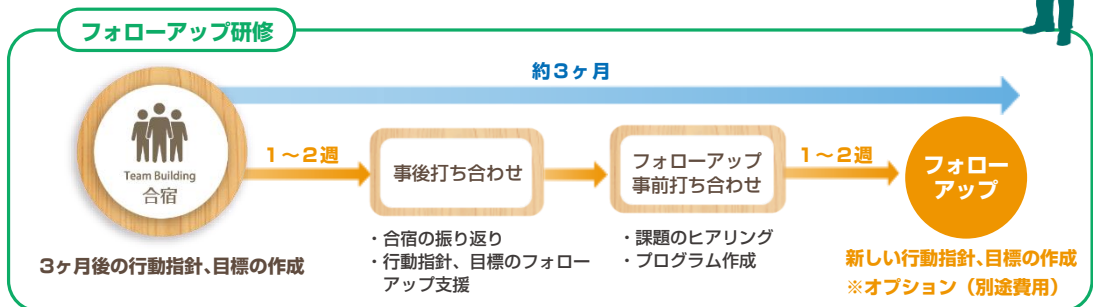
体を動かすだけでなく、ワークショップ形式で体験を振り返り、仕事の場にも活かせるよう関連づけを行う。



研修での成果（例）



- 部署・部門単位で、今後の行動指針を策定し、実践する。
- メンバーそれぞれが、今日の得た学びから職場で実践したいことを考え、実践する。
- 職場に戻った後も、メンバー間でスムーズなコミュニケーションが取れる状態になる。
- メンバー同士がお互いの特性を理解し、多様性を受け入れる土壌ができる。



<その他の感染症対策について>

- ・発熱がある方、体調にご懸念・ご不安のある方のご参加はお控えいただくようお願いしております。
- ・事前に「健康チェックシート」のご記入をお願いしております。
- ・常に換気のできる会場のご用意をお願いいたします。
- ・会場の収容率は50%以下をお願いいたします。
- ・当日は関係者・参加者含め、マスクの着用をお願いいたします。
- ・アクティビティによって、参加者にはビニール手袋の着用をお願いしております。
- ・参加人数によって、入退室は密にならないよう時間差で行う場合がございます。
- ・喫煙所がある会場でも、喫煙所の利用はご遠慮ください。



アクティビティ紹介

以下のようなアクティビティを組み合わせることでプログラムを実施します。

アクティビティはご要望や目的に応じて、お打ち合わせの中でより良いものを選んで実施します。

<ズーム>



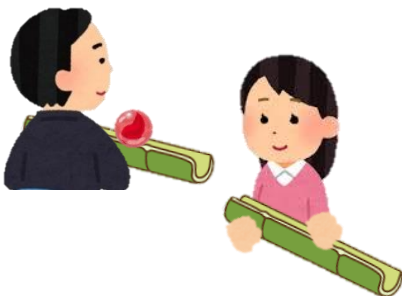
1人1枚、絵が描かれたカードが配られ、チーム内で並べ替えを行うアクティビティ。絵はよく見比べると順番に並べることができる内容になっており、コミュニケーションの制限（自分のカードは他人に見せられない等）がある中、チームで協力して並び替えます。チームで率先して行動する人は誰か、アイデアをどのようにまとめて実行に移すか等が見えてきます。

<キーパンチ>



チーム全員でバラバラになっている1～30のカードを順番にタッチし、そのタイムを縮めていくアクティビティ。役割分担を意識することの大切さや、アイデアをたくさん出す意味を体感することができます。

<パイプライン>



小さな玉を指定された道具だけを使って最初の人から最後の人まで順に送って行きます。自分たちでより精度高く、短時間で成果を出せるように改善を重ねます。

アクティビティ紹介

<危険物処理>



ロープで囲まれたエリアは、立ち入り禁止エリア。その中に入らずに、与えられた道具だけを駆使して、バケツの中からバケツの中へ目標物を移動させるなどといった作業をします。限られた時間内で処理しなければならないプレッシャーの中、トライ&エラーを繰り返し、チームは一丸となって目標達成のため協働します。

<ブラインドスクエア>



チーム全員が目隠しをして、協力して長いロープで指定された形をつくる。

目が見えない限られた情報の中で、どう長さを確認するのか、どのように意見を共有し、合意形成をして、結果に結びつけるのかなどチーム力が試される。

また、明確な指示出しなども重要となってくるため、リーダーシップについての気づきも多いアクティビティ。

参加者の声

Q1 今日学んだこと・感じたことは？

- 自分だけで解決しようとせず、時には誰かに手伝ってもらったり、協力を仰いだりすることも重要だと感じました。
- 研修を通して、なんでもいいから話すことで、自分が今まで思っていたイメージと違う人だということがわかりました。
- この研修を通して、メンバーの意外な能力、一面が見えました。

Q2 今日学んだこと・感じたことの中で、職場に活かそうなことは？

- 普段接しない他部署の方にあえて相談してみる、もしくは協力を願うことをしてみたいです。
- 共通の問題意識を持って、ベクトルを同じ方向に向けると、解決への道が近くなることは、職場でも活かしていきたいと思います。
- 今ある案件で社内チームが存在し、まだ自身が理解していなく、衝突や迷惑をかけていることもあるが、目的を共有することで、そのあたりは解消できるのではと感じました。