

JOWA 野外研修のプログラム例 -1

※時間軸はあくまで一例です。
1日研修、2泊3日など、ご希望でカスタマイズ可能です。

1日目
11:00

導入期

導入 ～研修動機づけ～

- ・V字回復エピソード
- ・“楽(らく)”から “楽(たの)しい”を選択する
- ・みんなで創る体験型の研修

アクティビティ 例

研修の説明
自己紹介

ポイント

あくまでも主役はみなさん一人一人。
皆で力をあわせ、研修を作り上げる
という意識を作る。
ニックネームをつけるのもフラットな
関係性を構築しやすくするため。

1日目
11:30

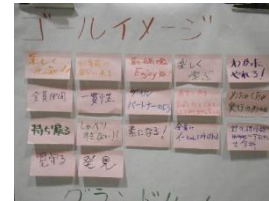
形成期①

出会い ～研修目標・アイスブレイク・パラダイムシフト～

- ・個人目標
- ・チーム・全体目標を考える
- ・自分のものの見方・考え方の理解

アクティビティ 例

目標設定
アイスブレイクゲーム
チーム分け
ワードゲーム



ポイント

【午前中のキーポイント】

人は95%の無意識(潜在意識)、5%の意識で生活を送っている。
「思い込みがなくなった瞬間成功が訪れる」
それは意外と簡単だと理解させる。

ポイント

人は、自分と意見が違くと自然と否定したが生きものである。
しかし、人は「意見が違って当たり前」ということを理解し、
研修中は他人の意見を否定せず、その違う意見から
「大きな気づきと学び」が得られるという意識になる。

JOWA 野外研修のプログラム例 -2

※時間軸はあくまで一例です。

1日研修、2泊3日など、ご希望でカスタマイズ可能です。

1日目

14:00

形成期
②

チームアクティビティ①

～チームワーク・課題の発見・成功原則～

- ・体験から気づき、学ぶ
- ・気づきと学びを振り返り、共有する
- ・お互いの価値観を知る
- ・チームの課題に自ら気づく
- ・自分たちの成功の法則を探す

アクティビティ 例

満員電車
ラインナップ
振り返り

一つ目の体験内容を木に例えます。

木が育つために必要な事は、見えない土台(根に)栄養を与えること、見えている部分(目先の)枝やスキルに捕らわれない事。

それは、**日常でも、体験でも必要な共通事項**

二つ目は、物理的な情報手段は「見ること、聞くこと、話すこと」この体験で、「見えない、聞こえない、話せない」状態を体験してもらいます。

コミュニケーションに大切な**見えない何かに気づく。**

ポイント

1日目

16:00

混乱期

チームアクティビティ②

～行動の落とし穴・課題を検証・成功の原則～

- ・チームの課題改善に、自らチャレンジする
- ・体験から気づき、学ぶ
- ・気づきと学びを振り返り、理解を深める
- ・Win-Winを考える
- ・組織(チーム)での人間の行動の落とし穴に気づく

アクティビティ 例

ブラインドテント
振り返り

三つ目は、**組織(チーム)での人間行動の落とし穴に気づく体験。**

振り返りは、付箋や模造紙を使い、ディスカッションしながら気づきを得て**学びや気づきを元に、明日試す具体的な行動**を考えていく。

ポイント

JOWA 野外研修のプログラム例 -3



※時間軸はあくまで一例です。
1日研修、2泊3日など、ご希望でカスタマイズ可能です。

1日目

19:30

統一期

焚火 ～振り返り・自分との対話・本音トーク～

- ・1日を振り返り、自分の心を開放し本気で語り合う
- ・他者評価を通して、自己理解を深め心に火をつける
- ・安心、信頼できる人間関係を形成
- ・コミュニケーションの活性化

アクティビティ 例

多面評価
さよなら



ポイント

人気プログラム 焚火

焚火は自然と視線が下がり、内向的になり自分の心と向き合いやすくなる。そして、ゆらぐ暖かな炎に一点集中していると、催眠効果も出て来ます。日中の体験でふれあい、心の距離が近づいたもの同士が、同じ揺らめく炎を見て、**自ずと互いの心にアクセスし、自己開示が進み、他者を受け入れ易くなります。**焚火の力を借り一度でも面と向い**“互いの良いところ”**と**“改善点の部分”**等を伝えあう事が出来れば**チーム内にて心の壁が無くなる可能性が高くなります。**

JOWA 野外研修のプログラム例 -4

※時間軸はあくまで一例です。
1日研修、2泊3日など、ご希望でカスタマイズ可能です。

2日目
9:00

統
一期

ファイナルプログラム ～チームワーク、目標設定、実践～

- ・昨日の学びの振り返り、目標設定
- ・昨日の学び、課題を実践する
- ・困難や障壁を体感し、全チームで協力して達成する
- ・知識ではなく体感として心に刻む

アクティビティ 例
リアル宝探し
蜘蛛の巣



ポイント

非日常空間の中で、
身体と思考の紐付を合計約9回！！
2日間かけて繰り返し行う設計、非常に強いコミュニティが形成されます。そのため、研修後も学びや気付きを思い出せる仕組みが創られます。

2日目
13:30

機能
期

アクションプラン ～振り返り、気づき・学びの習慣化、行動目標～

- ・1泊2日を振り返り、学びや気づきを感想としてシェア
- ・気づきと学びを持ち帰れる「種」にする
- ・気づきと学びの「種」を育て、習慣化する「行動」を研修生達が自ら創る

アクティビティ 例
振り返り
アクションプラン

ポイント

最後のアクションプランは、強いコミュニティにて習慣化するアクションプランを作り、習慣化しやすい環境を創り上げ、最終的に、帰属意識を作りあげていく。