

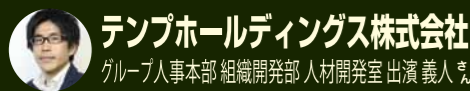


### 山崎製パン株式会社

営業統轄本部 営業部管理課 遠藤 翼

#### リラックスの質が他とはまったく違う。

日々の生活の中では、ゆっくりリラックスできる時間もなかなか取れないのが実情なのですが、「森のビジネスセラピー」は、社員旅行や他のリフレッシュとしておこなう行事とはまったく違ったリラックスが得られたと思います。私のライフスコアレポートで血圧が安定していたのも納得できます。唯一民泊では「人様の自宅にお世話になる」と言う事で緊張していたのですが、意外にも、ご主人や奥様とお会いしたら、その不安がなくなり、お二人への信頼感から、スツと入れてくれたのには驚きました。私は食事の後に、ホテルを見に連れて行っていただいたのが印象に残ってます。

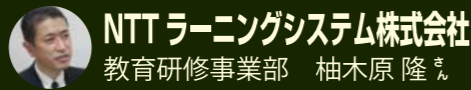


### テンプホールディングス株式会社

グループ人事部 組織開発部 人材開発室 出演 義人

#### 有用性はもちろん、色々な可能性を感じるプログラム。

まず率直に、智頭町の豊かな森の中を歩くことで心身ともにリラックスできる効果は非常に高く、かつ感覚ではなく数値化して科学的にリフレッシュの度合いを見える化できることが画期的だと感じました。現在、弊社において地域を舞台にした社員研修を企画しているのですが、森林セラピーが本来目指している心身のリフレッシュやメンタルコンディションの向上を目的としたプログラムとしての有用性はもちろん、それ以外にも、セラピーロードの途中にあった木々に囲まれた広場でのマインドfulnessや内省型ワークショップができそうだと感じるなど、色々な可能性を感じさせてもらえるプログラムでした。



### NTTラーニングシステム株式会社

教育研修事業部 柚木原 隆

#### メンタル状態を可視化も。改善が結果でわかる。

研修企画においては、研修目的に対する実施後の効果測定を定量的に測定することが重要です。単に森林セラピーを受けて「気分が晴れた」等の抽象的なものはいけません。智頭町の「森林セラピー」では、研修の中で、負荷とリラックス要素を繰り返して、その都度医療器具を用い、参加者の状態が可視化されていました。結果的には、森林セラピーの実施前と実施後で参加者のメンタル状態に改善があったことがよくわかりました。また、受講者がこのような機会をもとに森林セラピーを身近に取り組んでもらえれば、継続的なメンタル改善につながると思います。次の段階では、グループ会社へのニーズ調査を踏まえ、効果を最大限発揮するためのカスタマイズ検討をしていきたいと思っています。

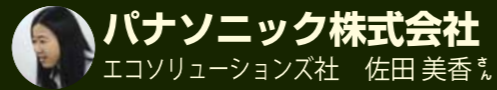


### 株式会社 NTT データアイ

総務人事部 津久井 英明

#### 自分の心身に向き合える絶好の環境です。

私たちは、本研修をメンタルヘルス研修ではなく、「自己活カアップ研修」と名付け、これからの会社生活で更なる活躍をしてもらいたいとの想いで実施しました。当初、本研修に対し「東京近郊でも同様の研修ができるのではないか」との疑問もありました。しかし、実際に「間伐体験」や「森林セラピー」を体験してみると、都会の喧騒では体感出来ない質の高いリラックスを感じることができました。



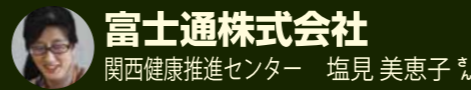
### パナソニック株式会社

エコソリューションズ社 佐田 美香

#### 智頭町での学びを職場でも生かしています。

本プログラムは、自然を満喫するだけでなく、自分自身の心身と向き合える、参加者と力をあわせて目的を成し遂げる、民泊でもてなしの心に癒されるなどの貴重な体験ができて、一緒に参加したメンバーは全員がファンになりました。この体験を生かして私の職場では、身近な場所で上手に心身のバランスを整えることを目的とし、週1回の「大阪城を爽やかに歩こう会」を秋から開始しました。年齢、性別を問わず、主旨に賛同してくれた約 80 名のメンバーと、ランニングやウォーキングを楽しんでいます。本セラピーは、心身のバランス管理の大切さについて大きな気付きを与えてくれます。継続的に参加者が増えるしくみが出来れば良いなと思っています。

参加者たちの、普段会社では見られない笑顔と行動は、この自然の中で心に余裕を持たせてくれた結果だと感じています。また、メンタルヘルスケアの難しさが叫ばれる中、数値によって本人達に気づきのきっかけを作ることが出来ました。メンタル不調者だけに捉われず、ストレスを感じる様々な社員に適應できるプログラムではないかと考えています。



### 富士通株式会社

関西健康推進センター 塩見 美恵子

#### 長く働ける社員育成。会社の対策も急務!!

健康増進やリラクゼーションを目的とするならば「日帰りコース」で十分楽しめるプログラムだと思いますが、完全にリセットしてフィジカルとメンタルのバランスを整えるには一泊二日の「民泊コース」が最高に良いと思います。智頭町のセラピーロードには、ただ森を歩き森林浴を楽しむだけでなく資格を持ったガイドさんがついているので、道中の何気ない一言ひとことが、カウンセリングに繋がっているように感じました。本来であれば 30~40 代の社員に参加してほしいのですが、逆にその年代の社員は多忙で、なかなか時間が取れないので、弊社では「長く働ける社員育成」という観点から、入社 3 年目の研修として「入社三年生」というプログラムを検討しています。私たちは「3 年目の壁」と呼ぶますが、仕事もある程度覚えてきた社員に、睡眠や栄養が本当に大切なんだということをあらためて再認識してもらい、“その壁”を乗り越えた後の健全なスキルアップを促していきたいと考えています。

#### Q 一番印象に残った事は何ですか？

A コミュニケーションと一言でいっても、間伐作業では、「伝える」「相手の状況を把握する」がちゃんと出来ないとなんの意味もないと実感しました。

#### Q 民泊体験はどうでしたか？

A 最初は気を使い不安でしたが、民泊先の方がとても慣れてらっしゃって、いつのまにか、自分のふる里に帰省しているような錯覚をおこすほどでした！



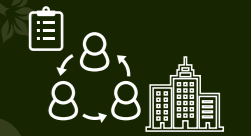
### 株式会社不二家

総務人事本部 人事部 今泉 健

#### 気乗りしない社員ほど是非参加させてあげたい。

私たちは智頭町の森林セラピーをヘルスケア研修として取り上げました。通常の教育研修とは違って、年代や役職で自動的に人選するのではなく、時間外労働の多い部署と連携したり、メンタル不調から復帰した社員に声を掛けたりと、とても慎重に進めるようにし、1 年目は東日本、2 年目は西日本と地域別に分けて実施しています。研修から帰ってきた社員からは「次はあるのですか？」という嬉しい声も上がってきています。私自身、現地確認のため、研修に参加した体験から、行けば必ず、何かしら得られるものがあり、行って良かったと思ってもらえるという感想を持ちました。私としては手を挙げて希望する方より、むしろ気が引けるとか尻込みするような方のほうがより効果が大きいのではという印象です。今後の展開につきましては、メンタル面の予防措置的な目的だとか、内定者、新入社員など入社年次別とか参加地域を限定するとか、様々な切り口で行える可能性がある研修と考えています。

都市と自然を活用した複合型ビジネス研修を、実際に体験した方々から届いたコメントです。



どんな研修があるの？

カスタムできる研修メニューは次のページで！

