

(公社)国土緑化推進機構「緑と水の森林ファンド」中央事業  
**「森林サービス産業」(森林を活用した企業研修等) 先進事例集**  
**INDEX**

**【A】受入組織・地域事例**

**【B】企業研修・社会人向け研修等の実施事例**

**【1】(有)きたもっく**

- [A-1] 地域資源を活かした企業やコミュニティがその活力を再生するための場づくり／焚火に集う宿泊型ミーティング施設TAKIVIVA（タキビバ）
- [B-1] 産官学連携プロジェクト 全学横断特別教育プログラム「ゼミ合宿」（信州大学）
- [B-2] 新しい採用のカタチ：焚火を囲んで話す合同企業説明会「かこむ仕事百貨」（日本仕事百貨）

**【2】Tomaru**

- [A-2] 地域資源とコーチングを組み合わせた「リトリート」の普及活動（Tomaru）
- [B-3] 人と地域と自然を再生する社会人向けリトリート「水源のリトリート」（Tomaru）

**【3】(NPO)ホールアース自然学校**

- [A-3] 自然体験活動のプロフェッショナルが提供する自然の魅力を活かした企業研修の提供 ((NPO)ホールアース自然学校)
- [B-4] 人と地域チームの関係性を育み、創造的対話につながる森でのアウトドア研修 ((NPO)みらいずworks)
- [B-5] 社員同士の「横のつながり」・「チームワーク向上」を目的とした自然体験型研修（静岡県内のメディア企業）

**【4】(株)森へ**

- [A-4] 自分自身や事業の原点について本質的な気づき、洞察を得る「森のリトリート」の企画・実施 ((株)森へ)
- [B-6] トップマネジメントの本質的变化と社員同士の深い相互理解による信頼感の醸成「森のリトリート」 ((株)クライス&カンパニー)

**【5】(株)ライジング・フィールド**

- [A-5] アドベンチャー・ラーニングを通じて、人・組織の可能性を切り開く ((株)ライジング・フィールド)
- [B-7] 新入社員・チューター・経営陣でのスタートアップ研修 ((株)NSFエンゲージメント)
- [B-8] 4社統合チームビルディング軽井沢交流キャンプ ((株)シナネンアクシア)

**【6】長野県小海町**

- [A-6] 町民が主体となって発足したRe・Designセラピー 都市部企業のワーケーション等の受入拡大（長野県小海町）
- [B-9] 自然を活用したセラピープログラムで社員の交流を深める（アルファテックス(株)）
- [B-10] 自然の中でセラピー×ワーケーションを組み合わせた「異業種交流プログラム」（憩うまち協定企業数社）
- [B-11] Re・Designセラピーで五感を刺激しながら環境問題を学ぶ「ゼロカーボンワーケーションツアー」（憩うまち協定企業数社）

**【7】長野県信濃町**

- [A-7] 森林セラピー等を活かして「企業の健康経営」と一体となった「企業研修」の誘致・受入（長野県信濃町）
- [B-12] ストレスマネジメントやチームビルディングに繋がる森林保養地での新入社員等向け研修（TDKラムダ(株)）
- [B-13] 自己内省とリフレッシュに主眼を置いた2年次研修（電気設備等の総合管理企業）
- [B-14] ワーケーション施設を利用した、チームビルディングとセルフ・ファインディング（3Dプリントイング企業）

## 【A. 受入組織・地域事例】

### A-1 地域資源を活かした企業やコミュニティがその活力を再生するための場づくり／焚火に集う宿泊型ミーティング施設 TAKIVIVA(タキビバ)

【実施者】(有)きたもっく

【場 所】群馬県長野原町北軽井沢

【開始年】2020年9月 (TAKIVIVA)

- 浅間山北麓の森林資源を最大限に活用した研修施設。自社で所有する240haの森林から自伐した木材を、施設運営では薪ボイラーや薪ストーブ、ゲストには焚火や食事(薪火料理)づくりに活用されている。
- 当社はキャンプ場スウィートグラスも運営しており、その30年の歩みで培った場づくりのチカラを最大限に活用し、自然・協働・離合の要素を組み合わせた場、施設となっている。当社が実践している地域未来創造事業のプロセスを体感するツアーを組み込んだプランが人気となっている。また、企業研修以外の用途にも幅広く対応できる設計としている。

#### 組織概要・取組経緯

- 私たちは、浅間北麓地域の未来を地域“循環”型産業を通じて創りだし、ひとつのあるべき社会モデルの実践／提示を行っている。
- 240haの自社山林での自伐林業、製材、薪製造、薪ストーブ施工販売、山の価値化としての養蜂業など1,2次産業からキャンプ事業、企業研修施設事業の3次産業まで包摂した6次産業を実践している。
- 2021年には地域未来創造の事業フレームのデザイン性が評価されグッドデザイン賞(経済産業大臣賞)を受賞した。
- 2021年からは長野原町と包括連携協定を締結している。
- 標高1100mの北軽井沢で地域の森林資源(広葉樹)を最大限に活用した研修施設となる。
- toCビジネスであるキャンプ事業でのノウハウを活用しtoBビジネスを構築した。
- 焚火の効用(相向かいの関係性からの脱却)を最大限に体感できる施設となっている。

#### 実施体制

組織・部署名	役割
(有)きたもっく フィールド事業部	TAKIVIVAの運営
(有)きたもっく 地域資源活用事業部	TAKIVIVAへの森林資源、素材の提供
(有)きたもっく 事業戦略室	事業見学ツアーの設計、実施

#### プログラム

- 利用者の意向を反映したプログラムを提案。



プログラムの名称	プログラムのねらい・概要・特徴
地域未来創造事業 体感ツアー	生々しく、発展途上の地域未来創造事業体の事業デザインを知り、現場をみることでリフレーミングするきっかけをつくる
協働カレーブル	地産薪をフルに活用したカレーブル、協働することでVision/Missionを目指す仲間を改めて知る(他者を感じる)機会をつくる
リレーションプラン	関係性をつくるリレーションプラン、親睦を目的とした社員研修・交流会などに
インスピレーションプラン	創造性を育むインスピレーションプラン、活性化を目的とした集会・勉強会などに
焚火プログラム	薪割り体験、焚付けゲーム、焚火マシュマロ等

#### 実績・成果

- いわゆる一般的な企業研修以外では、焚火を囲む合同会社説明会や大学のローカル・インバーター養成コースゼミ合宿、アウトドアウェディング、ブランド展示会など幅広い用途で活用されている。また、群馬県外、全国各地(九州離島、岡山、和歌山、岩手・宮城、岐阜等)で地域未来の創造を目指す方々との結節点となってきており、その関係性を丁寧に紡ぎ、森林資源の豊富な中山間地域の未来づくりに寄与していきたいと考えている。

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

### B-1 産官学連携プロジェクト 全学横断特別教育プログラム「ゼミ合宿」(信州大学)

【実施者】信州大学「全学横断特別教育プログラム」

【実施地】TAKIVIVA

【提供者】(有)きたもっく

- 信州大学では、ローカルイノベーター養成コース等のゼミ合宿で「TAKIVIVA」を利用している。1~4年生を横断したコースになり、3泊4日の合宿で地域未来に繋がるプロジェクト提案を練り込む。
- (有)きたもっくで大枠の課題を設定し、前半では(有)きたもっくの事業概要の説明、事業地ツアーを実施し、後半では学生との協働プログラムを介しコミュニケーションを図り、プロジェクト作成に伴走している。最終日には、町長など外部の方々をお招きして学生が発表をする。

#### 取組の経緯・概要

- 信州大学の全学横断特別教育プログラム「ローカル・イノベーター養成コース(LID)」と「ストラテジー・デザイン人材養成コース(SD)」の合同合宿。
- このプログラムは学部を超えたコースに所属し、「地域」「世界」「環境」「データサイエンス」の未来を考える力や実践に必要な力を学ぶ信州大学独自の教育制度。LIDは、地域社会の現場が抱える問題を的確に分析し、革新的な解決策を考え実践するための力を身に付けるコース。SDは、経営戦略や政策策定、事業評価に必要な思考法とデータ活用力を身に付けるコース。両コースとも、企業と連携して地域の現場に入ることで実践力を身につけることに力を入れている。
- 実践している事例を体感するカタチでの合宿を希望され、イノベーションの現場、研修施設を営んでいるきたもっく(タキビバ)での実施となる。
- 自然の中で五感を解放し、焚火を通じて他者とのコミュニケーションを深め、リフレーミングしながら完成する学生たちのプロジェクトは秀逸である。
- 今後も産官学連携を意識した流れを大切にいきたいと考えている。

#### プログラム

- 毎年新たな課題を設定し、プロジェクト組成を目指してもらう。



時間	プログラムの名称	プログラムのねらい・特徴
60分	きたもっく 事業概要説明	ローカルでイノベーションを起こしている実践例のビジネスフレームを知る
90分	きたもっく 事業地ツアー	イノベーションが起きている現場を体感することでリフレーミングを促す
—	プロジェクト組成	全棟貸し切りなので時間を気にせず、学生同士、教授や私たちも入って徹底的に討論をし、プロジェクトを組成していく
—	焚火 コミュニケーション	コミュニケーションがスムーズにとれなくなったときや煮詰まったときなどに実施
120分	プロジェクト最終発表	外部の方々もお招きして、学生がそれぞれのプロジェクトを発表

#### 実績・成果

- 既に3回実施済で2023年夏にも実施することが確定済。学生は勿論、教授陣からも好評。
- 生のローカルイノベーションの現場を体感できることが最大の価値となっている。
- 3泊4日 学生20数名 教授10名程度 での実施。
- 今後は地域の方々も巻き込み、組成したプロジェクトを実施できるようにしていきたい。

組織・部署名	役割
信州大学	当事者(教授、学生)
(有)きたもっく 事業戦略室	課題設定、伴走

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

### B-2 新しい採用の力タチ:焚火を囲んで話す合同企業説明会 「かこむ仕事百貨」(日本仕事百貨)

【実施者】日本仕事百貨

【実施地】TAKIVIVA

【提供者】(有)きたもっく

- 毎年、日本仕事百貨主催のかこむ仕事百貨(焚火を囲んで話す合同会社説明会)がTAKIVIVAで開催される。
- VUCAの時代、企業にとってMissionやVisionに共鳴する人財の確保が生命線となる。そのような人財を確保するには本音で対話する機会が必要不可欠であり、それは会議室やホールでは実現できない。焚火を囲むことで、求職者と採用側の間にフラットなコミュニケーションが紡がれ、最適なマッチングが成立しやすくなっている。

#### ○ 取組の経緯・概要

- 焚き火をかこんでおこなう合同説明会。会場となるTAKIVIVAでは、焚き火をブースに見立て、豊かな自然環境のなかでじっくりと会話することができる。また、屋内外のスペースでは、出展企業による物販や展示、仕事や働くことにつまつわるトークも楽しめる。就職や転職を考えている人も、そうでない人も、気軽に参加できるイベントとなっている。
- 仕事を考えるうえで大切な要素のひとつが、「誰と」働くか?ということがある。併まいから滲み出る人柄や社内の雰囲気など、言葉にできない要素も多々あり、実際に会ってみてわかることも非常に多い。特に焚き火を囲んでいる最中は、人の素の部分が見えやすくなるようと思われる。焚き火という自然の力を借りながら、企業側の担当者も参加者も、ひとりの「人」として出会えるような。無言の時間も心地いい、新しい説明会の形となっている。
- 開催日前日には、出展社同士の交流会が催され、同じ質の志をもつ異業種の方々との関係性が紡がれている。
- 知らない参加者同士も焚火を囲み、宿泊することで打ち解け、新しい仲間を得る貴重な機会ともなっている。

#### ○ 実施体制

組織・部署名	役割
日本仕事百貨	主催者
(有)きたもっく他	出展社
一般来場者	参加者(求職者)

#### ○ プログラム

- 焚き火対話ブースとセミナー会場、企業個別ブース、出展社販売ブース、飲食エリアで構成されます。



時間	プログラムの名称	プログラムのねらい・特徴
各45分	トークイベント	ひとつの出展社にフォーカスしたトークイベント、出展社の概要を知る機会となり、より深い話は焚き火ブースで
各60分	焚き火トーク	焚き火を囲みながら、出展社と参加者がフラットにコミュニケーションを図り、双方の根っこ部分を確認しあう場
—	出展社懇親会	異業種ではあるが、同じ質感の企業が集うのがかこむ仕事百貨の特徴であり、交流会をきっかけに新たな事業が生まれることも
—	フリー懇親会	参加者も出展者も参加する懇親会
各45分	きたもっく 事業見学ミニツアー	生の事業現場を見学するツアー、ツアーガイドは入社1年組が担当

#### ○ 実績・成果

- 2023年5月に二回目が実施され、来年以降も実施予定。
- 採用に至るケースも多く、参加者だけでなく出展社にも好評。出展社のなかでも経営陣の声を聴く貴重な機会となっており、社員教育の一環として利用しているところもある。
- 将来的には隣接するキャンプ場スヴィートグラス全体を活用した大規模にしていく予定。

## 【A. 受入組織・地域事例】

A-2

# 地域資源とコーチングを組み合わせた「リトリート」の普及活動 (Tomaru)

【実施者】 [Tomaru](#)

【実施地】 群馬県利根郡みなかみ町、新潟県等

【開始年】 2019年

- Tomaruはこれまでコーチングや企業研修を提供。
- 人や組織が生きる力を回復するプロセスに、自然があることを体感し、自然の中での場づくりを始める。群馬県みなかみ町で、地域に暮らし地域資源を知り尽くしたガイドと共に、自己内省を促すリトリートを提供。変革期を迎えて個人や企業を対象に実施している。
- みなかみ町を含む広域の観光圏である「雪国観光圏」が主体となり開発・推進する「雪国リトリート事業」の立ち上げに参画。「地域を再生し、私を再生する。」をキーワードに、地域資源を活用したリトリートの開発を支援。地域ガイドの育成事業や地域での対話文化の醸成を担う。

## 組織概要・取組経緯

- Tomaruは2019年にコーチングのプロ資格を持つ2名で立ち上げ。コーチングや研修の提供を開始。
- 2020年から、群馬県みなかみ町で地域ガイドと共にリトリートの提供を開始。茅場の再生を目指すボランティア団体「森林塾青水」の活動に参画し、リトリートのフィールドであるコモンズ上ノ原の再生事業にも取り組む。
- 2022年より、みなかみ町を含む広域の観光圏「雪国観光圏」による「雪国リトリート事業」に参画。リトリートの商品開発、リトリートガイド育成、宿泊事業者育成、地域主体の対話の場づくり設計に関与。

## 実施体制

- みなかみ町においては「水源のリトリート」を開催。その他、地域を広げて、リトリートの普及に努めている。

Tomaru	リトリートプログラムの企画・実施 地域発リトリートプログラム開発アドバイス・人材育成
森林塾青水	リトリートフィールド(コモンズ上ノ原)の整備・提供
雪国観光圏 各地域の観光協会・ 役場の観光課	地域発リトリートプログラムの商品開発・拡販 地域プレイヤーへの認知向上
各地域のガイド	リトリートに地域資源を活用した体験を提供

## プログラム

- 人の声を聞くプロであるコーチと、地域の自然や文化の声を聞くプロであるガイドが手を取り合い、観光では光が当たってこなかった、その地に昔からある地域資源の可能性を広げるリトリートプログラムを企画・提供。企業研修やインバウンド向けもオーダーメイドで提供
- 森づくり、農作物栽培、雪仕事など、現地の自然ガイドや飲食事業者などに地域資源を活用した体験をリトリート向けに企画開発する。



- リトリート商品開発やリトリートガイドの育成にも取り組み、地域発でリトリートを企画販売できるよう支援を行なっている。

## 成果・実績

- 3年間で26回開催、のべ124名が体験。
- 雪国観光圏での研修・ワークショップの開催実績は下記の通り
  - 商品開発ワークショップ開催：12回（2022年度）
  - 地域ガイドによるモニターツアー：2回（2022年度）

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

### B-3 人と地域と自然を再生する社会人向けリトリート 「水源のリトリート」(Tomaru)

【実施者】 [Tomaru](#)

【実施地】 群馬県利根郡みなかみ町藤原等

【提供者】 [Tomaru](#)

- Tomaruは、人・地域・自然が生きる力を回復することを目的に、群馬県みなかみ町のコモンズ「上ノ原」で、森づくりを組み合わせてリトリートを開催。
- 人の声を聞くプロのコーチと、地域の自然や文化の声を聞くプロのガイドが手を取り合い、それぞれのリソースを活かしたリトリートを企画開催。間伐や玉切り、薪割りといった森づくりの一連の工程と、自己内省を促すワークと対話を組み合わせることにより、人生の変革期を迎える個人や組織の生きる力を回復するプログラムを提供している。

#### 取組の経緯、組織・体制等の概要

- みなかみ町藤原のコモンズ「上ノ原」は、ボランティア団体森林塾青水が2003年に当時の水上町から21haを借り受け、茅場の再生を目指して活動を開始。敷地内の林道も整備し、「ゆるぶの森」という名前で一般にも開放している。
- Tomaruは、これまでコーチングや研修を提供。日常いるビジネスの現場から離れ自然の中に身を置くことで、時間軸と空間軸が広がり、会議室の中では実現できなかった深い内省やイノベーションが起きていくことを実感。より開放的な森林空間でのリトリートの開催を模索するようになる。
- 人・地域・自然の生きる力は循環していることを実感し、森への感謝を伝える森づくり体験や、水源に想いを馳せるカヌー体験など、地域のガイドや資源を活かしたプログラムを提供。

#### 実施体制

- 以下の関係者が連携して、コモンズ「上ノ原」を活用したプログラムを開発・提供。

Tomaru	リトリートプログラムの企画・調整、ガイド・宿泊施設等との連携
森林塾青水	リトリートフィールド(コモンズ上ノ原)の整備・提供
みなかみ町のネイチャーガイド	森や湖のガイド、森づくり体験の提供
みなかみ町の宿泊・飲食事業者	みなかみ町を感じることができる食事、宿泊場所の提供

#### プログラム(2泊3日の場合)

- 1日目は森にじむ時間、2日目は森づくり体験、3日目はソロタイムや対話を軸にプログラムを構成。



日程	内容	詳細
【1日目】オリエンテーション～森にじむ～焚き火で対話		
午後	オリエンテーション	「日常の役割を降ろす」「問い合わせ持つ」などリトリートを始めるにあたっての意識を醸成。
午後	森の散策	森をゆっくりと静かに歩き五感を開いていく。
	焚き火で対話	焚き火を囲んでの対話。内省を深める。

#### 【2日目】森づくり体験～焚き火で対話

午前	森づくり体験	森の生態系を学びながら、森づくりの一連の工程を体験。ガイドと共に振り返りの対話をを行う。
午後	焚き火で対話	焚き火を囲んでの対話。内省を深める。

#### 【3日目】ソロタイム～振り返り

午前	ソロタイム	森や草原でひとりで過ごす体験。
午後	振り返り	3日間の体験・気づきを絵や言葉にし、日常に戻る。

#### 実績・成果

- 3年間で26回開催、のべ124名が体験。およそ50%がみなかみ町藤原を再訪。
- 参加者の業種は、情報・通信業、製造業、サービス業、金融業、医療・福祉業、教育業など。

## 【A. 受入組織・地域事例】

### A-3 自然体験活動のプロフェッショナルが提供する自然の魅力を活かした企業研修の提供 ((NPO)ホールアース自然学校)

【実施者】(NPO)ホールアース自然学校

【場所】静岡県、新潟県等 (要望に応じ全国で対応可)

【開始年】1982年

- 創設1982年。40年以上の実績を持つ自然学校。常勤スタッフは約40名。富士山周辺を本拠地とし、福島・新潟・岐阜・沖縄などでも活動を展開。
- 全てのスタッフが人と自然をつなぐ、プロの「インタークリター」であり体験学習の実践者。様々な自然体験活動をベースに研修プログラムを構築。
- 社員研修、組合活動、リフレッシュ、福利厚生など、様々な側面からの要望に応じている。年間の対応企業数は約20社。リピーターも多い。

#### 組織概要・取組経緯

- 「自然語で話そう！」をスローガンに掲げ、一人ひとりが「人・自然・地域が共生する暮らし」の実践を通じて感謝の気持ちと誇りをもって生きている社会の実現を目指して活動。
- 1982年の創設以来、学校団体向けプログラム、企業研修、CSR支援、自然体験指導者の育成、地域づくり支援、農業、野生鳥獣対策、ビジターセンター運営等、幅広い活動を展開。
- 近年は、自然の中での企業研修の要望も多く、富士山麓や新潟県内を中心に受け入れている。
- 企業研修の主な特長は3点。①良質な自然体験活動をベースにしていること。②体育館や室内での時間においても各種研修プログラムが準備されていること。③プロのインタークリター／自然ガイドがプログラムを提供すること。

#### 実施体制

- 多くの場合、以下の組織が関わりながら研修プログラムを提供。場所やプログラム内容によっては、体制に組み込まれない場合もある。

(NPO)ホールアース自然学校 プログラムの企画・実施。

近隣の宿泊施設・研修施設

宿泊が伴う場合や雨天時の実施会場、あるいは屋外体験のふりかえりなどで使用。

旅行会社

交通や宿泊、食事等の手配とともに、旅行会社が研修を仲介するケースもある。

ホールアース農場

ホールアース自然学校富士山本校周辺での開催の場合の弁当提供。

#### プログラム

- 開催地周辺の自然の魅力を活かした体験型の研修プログラムを提供。研修のねらいや希望する体験の種類、ご予算等について丁寧にやり取りをしながら、プログラム内容を決定する。



プログラムの名称	プログラムのねらい・概要・特徴
チームビルディング	一定の制限やルールのもとで与えられた課題に対し、チームで取り組む。難易度や行動範囲を段階的に変化させ、徐々にチーム力を高めていく。
コミュニケーション	「伝わる」コミュニケーションについて、自然体験の要素も盛り込みながら共に考えていくプログラム。要望に応じ、「内省」の時間を作ることも。
サステナビリティ	五感で自然の仕組みを感じ取るガイドウォークや、森づくり作業の体験等を通じて、サステナビリティや多様性、循環について考えるプログラム。
リフレッシュ	森林のガイドウォークや森林浴、アロマ体験、焚き火の時間等を楽しみながら、心身共にリフレッシュする。要望に応じ、医療従事者による講演も。
ものづくり	森林から得られる自然の素材を、日頃使う物に仕上げていく。ものづくりの意義や、素材への思い、自然の循環等について体験的に学ぶ。

- 自然との対話、参加者間の対話、提供者との対話を大切にし、体験を学びに落とし込む。

#### 実績・成果

- 民間事業として自然を生かした研修プログラムを独自に開発・販売・提供している。
  - 年間の対応企業数 (約20社)
  - 企業担当者の声 「自然の魅力、スタッフの魅力に包まれた安心できる研修でした。」「体験を積む中で、参加社員が学びを深めていく様子に感動しました。」

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

### B-4

### チームの関係性を育み、創造的対話につながる 森でのアウトドア研修 ((NPO)みらいずworks)

【実施者】[\(NPO\)みらいずworks](#)

【実施地】三条市トリムの森

【提供者】[\(NPO\)ホールアース自然学校 新潟校](#)

- （NPO)みらいずworksでは、2019年以来4年間定期的にアウトドアでの研修を実施。
- フォレストウォークやカヌー、沢歩き、たき火を囲んでのコミュニケーション等、多様な自然フィールドで、多様な主体と連携しながら、チームビルディングや創造的対話に繋がる研修を実施。

#### ○ 取組の経緯・概要

- (NPO)みらいずworksでは、チームメンバー入れ替えのタイミングでメンバーの移行をスムーズに行いたい、チームの関係性を育みたいというニーズがあり、それにこたえる形で自然の中での研修プログラムをスタート。
- アウトドアでの研修実施の背景としては、一人ひとりの想いが組織の中で活かされる為に、自分自身の感覚や感情、想いとつながる自然の中での研修を行っている。また、日常における思考的議論ではなく、感情や感覚も含めた一人ひとりの声がしっかり場に出るような創造的対話も大切にしている。
- 2019年に研修実施後、半年に1度程度4年間継続してアウトドア研修を実施。フィールドは森、沢、川など現在のチームの状況に合わせ多様なフィールドで実施。アウトドア研修ではチームメンバー全員を参加対象としている。

#### ○ 実施体制

(NPO)ホールアース自然学校	研修内容の提案、研修の実施
(NPO)みらいずworks	研修内容の調整、研修の実施
地域のアウトドア事業者	川でのカヌー体験、沢での体験など、必要な場面で連携

#### ○ プログラム

- 自然の中で、自分自身とつながるようなリトリート的要素も入れながら、チームのコミュニケーションが生まれ、チームビルディングや創造的対話につながるようなプログラムを提供。
- プログラムの全体の構成は「自分自身とつながる自然の中での体験→仲間とつながる対話的コミュニケーション→創造的対話」。



時間	プログラムの名称	プログラムのねらい・特徴
10:00	オリエンテーション	アイスブレイクや今日の意図の確認、チェックインを通して心理的安全性を高める。
10:30	フォレストウォーク	五感を使った森歩きや森での1人の時間で感覚を開き自分の感情や感覚とつながる。
12:30	昼食	地域の食材を丁寧に調理した昼食を、たき火を囲みながら食べることで、コミュニケーションを図る。
13:30	創造的対話	今日話しておきたいテーマを全員で決め、テーマについて深めていく創造的対話の時間。相互理解の意味合いと新しい事業の芽を生む為のクリエイティブな側面がある。
16:00	クロージング	1日のふりかえりや、感想の共有、課題の持ち帰りの確認など。明日からの仕事につなげる為のブリッジの時間。

#### ○ 実績・成果

- アウトドア研修の中で生まれたアイディアが、いくつも具体化し実現している。

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

### B-5

### 社員同士の「横のつながり」・「チームワーク向上」を目的とした自然体験型研修（静岡県内のメディア企業）

【実施者】地元メディア企業

【実施地】静岡県富士宮市田貫湖周辺

【提供者】[\(NPO\)ホールアース自然学校](#)

- 多くの部署や拠点に分散している、近い年代同士の社員の「つながり」や「チームワーク」を高めるため、同じ県内に本拠地を置くホールアースに相談。
- 日頃の業務から解放され、リフレッシュされる時間の創出も兼ねた研修を希望しており、富士山西麓の田貫湖畔の森で企画・実施することになった。
- 入社3年目の社員を対象に数年間実施。その間、目的や内容が異なるプログラムを、新入社員や中堅社員等、対象の枠を広げて実施することになった。

#### 取組の経緯・概要

- 様々なプロジェクトで連携していた地元メディア企業から、自社社員向けの研修を企画しているという相談を受けたのがきっかけ。目的を確認したところ、自然を活用した研修プログラムが適していると考え、提供者から自然体験型研修を提案。
- リフレッシュも兼ねているため、地元メディア企業本社から車で1時間ほど移動してもらい、富士山の雄大な眺望が特長の田貫湖畔で開催することを決定。
- 近隣には、豊かな森林に加え、宿泊施設や研修施設が整っており、生活面や雨天時対応の面で高い安心感を得ることができる。
- 研修内容を「丸投げ」されるのではなく、ともに作り上げていくプロセスも大切にしている。ホールアース自然学校が担うパートだけでなく、企業側(人事部等)が担当するパートも組み入れるケース多く、実施者・提供者の両者で、該当社員に研修を提供していく。
- 自然の中での研修に成果を見出せたことで、対象年代や目的の異なる研修も継続的に実施されるようになった。

#### 実施体制

- 以下の関係者が連携し、目的を共有しながら実施する。

(NPO)ホールアース自然学校 研修プログラムの企画・実施

地元メディア企業  
人事部

研修プログラムの企画、社内調整

田貫湖周辺の  
宿泊施設・研修施設

宿泊場所及び食事の提供、雨天時用の室内会場の提供等

#### プログラム(プログラムの名称・対象等)

- 「つながり」「チームワーク」「リフレッシュ」にアプローチできる研修内容。また、初日夜や二日目朝などに、実施者人事部による講話や自社経営に関するワークを入れ込むこともある。



時間	プログラムの名称	プログラムのねらい・特徴
<b>【初日】</b>		
11:00	全員で焼きそば作り	提供者とのアイスブレイクも兼ねた昼食作り。和気あいあいとした雰囲気で研修がスタート。
13:00	コミュニケーションプログラム	屋外・室内を利用して、コミュニケーション促進ための各種プログラムを展開。段階的に関係性が深まるような配慮を施す。
15:30	ふりかえり	これまでの体験を互いにふりかえり、気付きや学びを共有する。
<b>【2日目】</b>		
9:30	チームビルディングプログラム	地図を持ち、森林環境や湖畔をめぐるオリエンテーリング型チーム対抗プログラム等を実施。ふりかえりまでを丁寧に行う。
12:00	昼食・休憩	昼食と休憩。要望に応じて、地元有機野菜を使った弁当を提供。
13:00	洞窟探検	リフレッシュを兼ねて非日常体験。ガイドとともに富士山の火山洞窟へ。真っ暗闇の地底世界、自然のダイナミズムを実感。

#### 実績・成果

- 2011年以降、対象年代や実施プログラムを増やしながら、計10回程度実施。
- 実施者の声 「森が持つ開放感とスタッフのスキルにより、ねらい通り、社員同士の距離感が近づいていく様子を、毎回感じ取ることができます。」

## 【A. 受入組織・地域事例】

# A-4 自分自身や事業の原点について本質的な気づき、洞察を得る 「森のリトリート」の企画・実施 ((株)森へ)

【実施者】(株)森へ等  
【実施地】山梨県山中湖村 等  
【開始年】2011年

- コーチングのクライアントを森へ連れて行ったところ、クライアントが本来の力を取り戻していくのをみて、森のワークショップを開始。
- 2011年、(株)森へを設立。個人・企業・経営者向けのリトリート「森のリトリート」を山梨県山中湖村にて提供開始。
- プログラム参加者が地元での開催を希望し、開催地が6拠点、年間36回(2019年)開催している。

## ○組織概要・取組経緯

- 創業者がコーチングのクライアントを森へ連れて行ったところ、クライアントが本来の力を取り戻していくのをみて、森のワークショップを開始。
- 2011年、(株)森へを設立。個人・企業・経営者向けのリトリート「森のリトリート」を山梨県山中湖村にて提供開始。
- スタッフ30名、ユニークな経営が評価され「ホワイト企業大賞」受賞。
- プログラム参加者が地元での開催を希望し、開催地が6拠点に。(2023年現在)

## ○実施体制

- (株)森へスタッフが森林を活用したプログラムを開発・提供。

(株)森へ	お客様との窓口、プログラム内容の提案・調整、スタッフの手配、プログラム等の実施
近隣農家	2日目ランチのデリバリー

- 新人スタッフがベテランスタッフと組めるよう実施体制を組んでいる。
- 宿泊、食事(二日目ランチ以外)は実施者が手配。

## ○成果・実績

- 企業・個人に対して森のリトリートを実施
  - スタッフ30名、全国6拠点(山梨県山中湖村、石垣島、和歌山県紀美野町、宮崎県美郷町、静岡県掛川、秋田県藤里町)年間36回(2019年)開催している

## ○プログラム

- 慌ただしい日常から離れた森の中で心と身体を開いて深く内省し、対話することで自分自身や事業の原点について本質的な気づき、洞察を得る2泊3日の合宿型プログラム。



内容	詳細
<b>【1日目】森に馴染む(昼～夕方まで森で過ごす)</b>	
オリエンテーション	目的、森の力、心得、三日間の流れ
森との対話	森に馴染む、森からの洞察を得る
焚き火 人との対話	感情・体験・洞察の言語化・共有・対話
<b>【2日目】森で深まる(朝～夕方まで森で過ごす)</b>	
森との対話、自分との対話	森からの洞察、内省
ランチ 人との対話	感情・体験・洞察の言語化・共有・対話
森との対話、自分との対話	ビジネスの洞察を深める、問い合わせを持って内省
焚き火 人との対話	問い合わせについての探求・共有・対話
<b>【3日目】日常への統合(朝～昼まで森で過ごす)</b>	
森との約束	日常への統合、リトリート後に向けた約束
人との対話	約束の共有
コンプリーション	完了の儀式

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

B-6

### トップマネジメントの本質的变化と社員同士の深い相互理解による 信頼感の醸成「森のリトリート」((株)クライス&カンパニー)

【実施者】(株)クライス&カンパニー

【実施地】山梨県山中湖村等

【提供者】(株)森へ

- クライス&カンパニーでは、心身ともにリラックスし、深い内省や対話を通して、自社ビジネスの方向性を共有、深化させることを目的に山梨県山中湖で開催。
- 社長が率先して自ら参加し、自身の内面的変容を体験したことから、継続的な参加で、社員ほぼ全員に対して森のリトリートを実施。
- 会社のさまざまな施策と森のリトリートで起きたことが相乗効果を起こし、社員の成長、業績の向上を実現している。

#### 取組の経緯、組織・体制等の概要

- 人材紹介事業を行う(株)クライス&カンパニー。社長が自ら森のリトリートに参加し、自身の変化を体験したことから、自身の体験(森で自分を深く見つめる、会社のことを深く考える、お互いを理解し合う)を社員に体験させたいというところから森のリトリート実施を始める。
- その後、順次実施し、全社員の9割が体験(2023年時点)

#### 実施体制

- (株)森へスタッフが森林を活用したプログラムを開発・提供。

(株)森へ	お客様との窓口、プログラム内容の提案・調整、スタッフの手配、プログラム等の実施
近隣農家	2日目ランチのデリバリー

- 新人スタッフがベテランスタッフと組めるよう実施体制を組んでいる。
- 宿泊、食事(二日目ランチ以外)は実施者が手配。

#### 実績・成果

- 社長が毎年の森の体験により、自然体の自分感覚を日常化すること、2項対立的な世界観から全体性を包含する経営観を体得することで、受容的関わり、長期的視点からの経営判断へと移行している。
- 日常ではあまり話すことのない仕事や人生への想いが交換されることにより相互理解が進み信頼が高まった。ベテラン社員と若手との信頼関係が深まり刺激を受け合い、業務上で助け合うことが自然にできるようになっている。
- 会社、ビジネスをどうしたいのかというビジョンについて対話され、ベクトルが揃うことで、事業の推進力が増した。
- 社長が思い切ってリーダーを任せたことで人間的に成長を遂げる社員が現れ、リーダーシップが多層化している。
- 会社のさまざまな施策と森のリトリートが相乗効果を生み出して、業績も飛躍的に伸びている。

#### プログラム(2泊3日)

- 慌ただしい日常から離れ森の中で心と身体を開いて深く内省し、対話することで自分自身や事業の原点について本質的な気づき、洞察を得る2泊3日の合宿型プログラム。



内容	詳細
<b>【1日目】森に馴染む(昼～夕方まで森で過ごす)</b>	
オリエンテーション	目的、森の力、心得、三日間の流れ
森との対話	森に馴染む、森からの洞察を得る
焚き火 人との対話	感情・体験・洞察の言語化・共有・対話
<b>【2日目】森で深まる(朝～夕方まで森で過ごす)</b>	
森との対話、自分との対話	森からの洞察、内省
ランチ 人との対話	感情・体験・洞察の言語化・共有・対話
森との対話、自分との対話	ビジネスの洞察を深める、問い合わせて内省
焚き火 人との対話	問い合わせについての探求・共有・対話
<b>【3日目】日常への統合(朝～昼まで森で過ごす)</b>	
森との約束	日常への統合、リトリート後に向けた約束
人の対話	約束の共有
コンプリーション	完了の儀式

## 【A. 受入組織・地域事例】

# A-5 アドベンチャー・ラーニングを通じて、人・組織の可能性を切り開く ((株)ライジング・フィールド)

【実施者】(株)ライジング・フィールド

【場 所】ライジングフィールド軽井沢をはじめ、  
どこでも

【開始年】2015年

- 東京から新幹線で約1時間の軽井沢、軽井沢駅から車で10分強で到着する、上信越国立公園内に位置する標高1,200m、4万坪のアウトドアリゾート。
- 五感を解き放ちアウェアネスを高めていくウォーキングプログラムや、焚き火やサウナを使った内省と対話のプログラム、冒険を活動の柱にして個人の成長とグループ内の人間関係づくりを支援する教育プログラム プロジェクトアドベンチャーなどを取り揃える。
- GoogleやYahoo!JAPANをはじめとした様々な企業や教育団体、その他経営者・起業家のコミュニティなどで幅広く利用されている。

## ○ 組織概要・取組経緯

- 代表の森 和成は、コンサルティングファーム時代に新入社員研修にも携わっていく中、言わないと動かない、答えを求めるにいく、メンタルが弱い、といった若者に出会うようになり、未来の日本は大丈夫かと、使命感を抱いて始めた。
- 自然体験活動を通じて、“子どもたちの生きる力を高める”“家族の絆を深める”“人・組織の可能性を切り開く”ことがミッション。
- 家族や仲間との貴重な体験を通じて「ラーニング」「ウェルネス」「コミュニティ」の3つの機会を提供。人も組織も幸福の総量を増やすことが事業のコア。

## ○ 実施体制

ライジングフィールド東京	全体企画、メインファシリテーター
ライジングフィールド軽井沢	フィールドマネージメント PAファシリテーション
PAファシリテーター	(案件により) ファシリテーションサポート
ブッシュクラフトインストラクターなど	(案件により) インストラクションサポート

### 《連携・協働事業者等》

プロジェクトアドベンチャー・ジャパン、フリーエージェントネットワーク、  
ジャパン・ブッシュクラフトスクールなど

## ○ プログラム



プログラムの名称	プログラムのねらい・概要・特徴
フォレスト ウォーキング	森をゆっくりと歩き、芝生や川、岩や樹々に触れながら、視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚を順番に解放し、生来の野生を蘇らせる。
焚き火ダイアログ	薪を拾い、薪を組み、火を熾し、火を育てる。総合的な視点や現状認識力を高めるとともに、自身の内面と向き合い、他者を感じ取る。
プロジェクト アドベンチャー	丸太や大きな木の壁、地上から10mの高さに張られたワイヤーロープなどを使ったアドベンチャーラーニングプログラムで、個人の意識変容やチームビルディングを促す。

## ○ 実績・成果

- 実施企業実績 100社以上
- 利用者の声
  - 人間教育から必要だと考えており、「そもそも何のために仕事してるの?」ということを考える機会を創りたかった。
  - お互いのアイデンティティに触れ、同じ目標を追うことの大変さを知ることで、社員同士の繋がりと信頼関係が深めたかった。そのためにはいつもと同じ場所、空間ではなく、やはり“非日常”の中で『素の自分』と『素の仲間』との時間の共有がとても重要だった。

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

### B-7 新入社員・チーフ・経営陣でのスタートアップ研修 ((株) NSFエンゲージメント)

- 「NTTファシリティーズ」と「ソニーピープルソリューションズ」の合併会社の、人と組織をエンゲージメントする場を創る「NSFエンゲージメント」。
- “創造と挑戦”的マインド醸成とヨコ糸強化を目的に、2021年から新入社員スタートアップ研修を軽井沢で開始。経営陣も毎年コミットして参加。
- 新入社員がチーフとして帰ってきたり、内定者が入社前から楽しみにしていたりと、新入社員とチーフと経営陣の学びの場として定着。

#### ○ 組織概要・取組経緯

- 働く場を志が動く場へ。そして、人と組織をエンゲージメントする場にしていく、働く人の使命を場から支えるNSFエンゲージメント。「NTTファシリティーズ」と「ソニーピープルソリューションズ」の合併会社として2019年に誕生。ソニーの“働く場”を支えてきた「総務の専門家集団」に、NTTファシリティーズの力が合わさり、働く場の進化と社会的課題の解決にチャレンジしている。
- “創造と挑戦”をテーマに掲げ、総務サービスという仕事の創意工夫からワークプレイス、空間ソリューションといった新規事業で社員たちが創造と挑戦をできるようにしていく。
- 事業ごとにバラバラで拠点も離れていることから、新入社員同士、相談役のチーフとの関係、そして経営陣との距離を、配属前に強固にしておくために、2021年より軽井沢でのスタートアップ研修を開始。

#### ○ 実施体制

ライジングフィールド軽井沢	標高1200m、敷地面積4万坪の、国立公園に位置するアウトドアリゾート
内田 成男(ライジング・フィールド)	全体設計 三日間のファシリテーション
宝樹 圭美(探究学舎)	「創造の扉をひらく」企画 ファシリテーション
濱本 昌哉(ライジング・フィールド)	プロジェクトアドベンチャー ファシリテーション

【実施者】内田 成男(ライジング・フィールド)、宝樹 圭美(探究学舎)、濱本 昌哉(ライジング・フィールド)  
【場 所】ライジングフィールド軽井沢  
【開始年】2021年

#### ○ プログラム



プログラムの名称	プログラムのねらい・特徴
アウルアドベンチャー	新入社員とチーフをテープで結び、2,4,6,8mの高さのアスレチックに挑戦。フラットな関係性の中でのヨコ糸強化。
プロジェクト アドベンチャー	エレメントを使った様々なミッションをチームでクリアする。その中でチームワークはもちろん、自身のリーダーシップにも気付く。
焚き火ダイアログ	深まる夜と星空の下で、普段なら話さないようなことも、火を前にしているとふと話している。自己は緩やかに開き他者を受容していく。
創造の扉をひらく	「探究学舎」による、自身の創造性をはばむものに気付き、その奥にある願いにつながり、願いから創造を取り戻していくプログラム。
森の内省	森を歩き気に入った木の下で、じっくりと自分と向き合い対話する。自然の中に森の中に浸かり、感覚で自分をその時間を味わい尽くす。

#### ○ 実績・成果

- 参加者:2021年 21名、2022年 16名、2023年 18名 / 累計 55名
- 経営層、新入社員、チーフとの縦横斜めの信頼関係を築き、心理的安全性を構築したうえで、思考力・発信力・探究心を高めることができた。参加者からも「互いの内面を知ることができ、3日間という短い時間では想像できないほどの信頼を築けた。」との声が上がった。

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

### B-8 4社統合チームビルディング軽井沢交流キャンプ ((株)シナネンアクシア)

【実施者】[\(株\)ライジング・フィールド](#)

【実施地】ライジングフィールド軽井沢

【提供者】[森和成・渡邊亮](#) (ライジング・フィールド)

- エネルギー事業を中心とするシナネンHD内の建物を中心とした非エネルギー事業4社を、新しい価値の創造に挑戦するために2023年10月に統合。
- “つながって、こえていく”の統合基本理念を、実際に体験し、感じ取れる場としてライジングフィールド軽井沢にて全社員対象の交流キャンプを7回開催。
- 立場・肩書にとらわれず、非日常空間での情動記憶に残る共通体験の中で、自分を知り、仲間を知ることで互いの信頼と、強い絆作ることができた。

#### ○ 取組の経緯・概要

▶ 軽井沢合宿は全8回開催。まず経営陣合宿で相互理解とチームビルディング、MVVの草案づくり、続いて階層別に2泊3日を7回開催。

##### 《合宿の目的》

- 各社間の壁を取り払い一体感のあるチームワークの醸成
- 共通の言語(認識)づくり
- 新会社のMission&Valueの草案共有とVisionの素材出し。

▶ 経営陣の思いからMVVを押し付けるのではなく全社員が自分事として参画感を持ってもらうため、まずは個々人の想い(Identity)を積極的に顕在化し、新会社のMission&Valueの草案をもとにVisionの素材を出してもらう。その後、経営陣が社員の想いと共にVisionを紡ぎ、MVVを完成させていく。

▶ 上信越高原国立公園内にある標高1,200mライジングフィールド軽井沢内の森林や川のエリアならびに、内発的な学び、気づきを得るために様々なエレメントを活用した“プロジェクトアドベンチャー”的ロープコース、スカイアスレチックコースの“アウルアドベンチャー”を使用。

▶ 都内会議室ではなく東京から約1時間足らずの軽井沢でのアウトドア環境でのおける非日常にて五感を開放しながら情動記憶に訴えかける共通体験をする。

#### ○ 実施体制

ライジングフィールド軽井沢

標高1200m、敷地面積4万坪の、国立公園に位置するアウトドアリゾート

森和成(ライジング・フィールド)

全体設計・三日間のファシリテーション

渡邊亮(ライジング・フィールド)

プロデューサー・三日間のファシリテーション

#### ○ プログラム(階層別/全7回開催/2泊3日のチームビルディング合宿の場合)



##### 内容

##### 詳細

###### 1日目 チームを知る

- オープニング
- 森へのチェックイン
- アウルアドベンチャー
- 焚き火ダイアログ

- ✓都会からアウトドア環境に来ていきなり研修!ではなく、森に入り五感を開くセッションを開催。
- ✓アイスブレイクを兼ねた体験をし、相互理解を深めていく。
- ✓夕食後、テーマをもとに焚火を囲みながら自己開示。
- ✓初日のテーマは「自分の想い」と「今抱えている不安」

###### 2日目 チームを成長させる

- 1日目の振り返り
- アクティビティ数種類
- 新Mission&Value発表
- 焚き火ダイアログ

- ✓3チームに分かれ、アクティビティを通じて、リーダーシップや、“目的”“目標”的違いを学び、自身、会社のアイデンティティの重要性を学ぶ。
- ✓チームとして大切な要素を自分たちの言葉にしてコミュニケーションを醸成していく。
- ✓焚き火テーマは“どんな会社にしていきたいか?”(新MVを受けてのVisionの素材出し)

###### 3日目 チームを確立する

- 2日目の振り返り
- アクティビティ数種類
- 総括

- ✓チームビルディングの総仕上げと、統合の疑似体験を含め、3チームをOneチームとして難易度の高いアクティビティにチャレンジ。

#### ○ 実績・成果

▶ 参加者:2022~23年 全7回開催 累計170名

▶ 経営陣、役職者、一般社員が、自分を知り、仲間を知ることで、各社の壁を取り払い、統合に際し、不安を払拭することができた。参加者からも「初めて会った方々と、実際に会社から離れた軽井沢という環境下で学び、寝食を共にすることで、信頼の絆ができた」との声が上がった。

## 【A. 受入組織・地域事例】

# A-6

## 町民が主体となって発足したRe・Designセラピー 都市部企業のワーケーション等の受入拡大（長野県小海町）

【実施者】小海町 憇うまちこうみ事業  
【場 所】長野県南佐久郡小海町 松原湖等  
【開始年】2016年度

- 長野県小海町では、町民が主体となり事業を立ち上げ、町民・飲食店・宿泊業者・町役場からなる協議会にて運営。先進地である信濃町を参考にしながら、独自のヘルスツーリズムプログラムを作成。核となるRe・Designセラピーでは、町内でセラピストを募集し育成。企業と協定を締結し、研修やワーケーションの一貫としてRe・Designセラピーを提供。具体的には、森林ウォーク・ヨガ・焚火・アート・オルゴール等、自然の中で自身や仲間への気付きに繋がるような様々なプログラムを提供。松原湖畔にワーク施設を整備しワーケーションとしての利用も増加。現在24社と協定を締結ご利用いただぐ。

### 組織概要・取組経緯

- 2016年度:町民と役場職員が主体となってまちづくりのコンセプトを検討・議論。“憩うまち”をコンセプトに憩うまちこうみ事業が発足。
- 2017年度:町民セラピストの育成や飲食店への研修を実施。モニターツアーで初のお客様受入。
- 2018年度:憩うまちこうみ推進協議会を設立。都市部企業を中心に行営をし3企業と協定締結。お客様の受入の本格スタート。
- 2019年:憩うまちこうみ協議会が設立し事業を運営。松原湖畔にワークスペースとして拠点を整備。
- 2020年度:森林サービス産業のモデル地域に選出。
- 2021年度:コロナで一時事業の受入が滞るが、オンラインセラピー等で関係性維持。
- 2022年度:コロナの影響も弱まり事業回復。R4年度末時点で協定企業数24社まで増加。1年間で132名を受入。

### 実施体制

- 憩うまちこうみ協議会が中核となり事業運営。

小海町 (涉外戦略係・憩うまちこうみ事務局)	各種推進の枠組みの設定 協定企業との発展的取り組みの創出 企業営業
憩うまちこうみ協議会	セラピスト・宿泊・飲食業者・事務局が参画。 企業へプログラムや食、宿泊施設を提供。
憩うまちこうみ 担い手の会	セラピストが参画。 森林整備等セラピー質向上のための活動

### プログラム

- 小海町の自然豊かな環境を生かしたプログラムを開発。都度、研修目的やニーズに沿ってプログラムをカスタマイズし提供しています。

リラックス	松原湖セラピー ウォーク	五感の開放を目的に、小海町の代名詞である松原湖畔を森林療法を取り入れながらウォーク。
メディテーション	ヨガセラピー	心身と向き合うことを目的に自然の中でヨガを行う。
コミュニケーション	焚火セラピー	仲間とのコミュニケーションを目的に火を囲み対話。
デトックス	セラピー食	旬もの・地物を大切にしたデトックスメニューを町内飲食事業者に本事業用に特別に開発いただき提供。
その他	アートセラピー オルゴールセラピー 湖上焚火クッキング 農業体験	絵を通し自身と仲間への気付きを促す。 オルゴールの調整の程よい集中と心地よい音色に癒される。 全面結氷する松原湖を活かし湖上での調理。チームビルディングに有効。 土をいじり仲間と汗をかき、食と仲間の大切さを学ぶ。



### 実績・成果

- 町と企業との協定締結を進めて、社員研修・ワーケーション等を組み合わせた活用を促進。
  - 協定企業: 24社 (2023年6月現在)
  - 2022年度受入企業数: 24社(延べ)、132人(延べ)
  - 憩うまちこうみセラピープログラム提供数: 63回(延べ)
  - 小海町でのワーケーション効果: 主観的回復感・抑うつ・睡眠・生産性等でプラスの効果

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

B-9

# 自然を活用したセラピープログラムで社員の交流を深める (アルファテックス(株))

【実施者】アルファテックス(株)

【実施地】小海町

【提供者】憩うまちこうみ協議会

- アルファテックス株式会社では、小海町と憩うまちこうみ協定を締結し、社員の交流とリフレッシュを目的に小海町で社員研修を実施。滞在中は憩うまちこうみ独自で認定を持つセラピストのもと、五感を開くセラピーウォーク、自分と向き合うヨガセラピー、仲間との交流を深める焚火セラピー等、自然の中での体験を多く取り入れる。新人研修や部署研修等で幅広く活用いただき、社員の半分以上が小海町利用者となり社員の共通体験に。

## 取組の経緯・概要

- アルファテックス(株)の企業理念として健康経営に取り組んでおり、自然の中で社員研修ができるようなフィールドを探されていた。
- 憩うまちこうみ事業開始にあたり開催したモニターツアーにご参加いただき、事業コンセプトやRe・Designセラピープログラム内容に共感を得て、憩うまちこうみ協定締結に至る。
- 協定締結後、アルファテックス会長の提案により、小海町でのワイン用ぶどうの栽培やオペラコンサート等、町とアルファテックスとの取り組みを複数実施。
- ぶどう農業体験やオペコンサート運営等小海町と関わりを持ちながら、憩うまちこうみ事業のRe・Designセラピープログラムも組み合わせた研修を定期的に実施。主に新入社員研修やワーキング体験として、多くの社員にお越しいただいている。



## 実施体制

- 以下の関係者が連携して、研修プログラムを開発・提供

アルファテックス(株) コーポレート本部	新人育成として小海町での研修プログラムの調整、研修当日の参加者のアテンド等
憩うまちこうみ事務局	地域の窓口、プログラム内容の提案・調整、宿泊施設・セラピストの手配等
憩うまちこうみ担い手の会	森林、焚火、ヨガを活かしたセラピープログラムの提供
町内事業者(宿・飲食)	宿泊・食事(デトックスメニュー)提供

## プログラム(新入社員研修)

- 新入社員同士の交流を深めること、ストレスとの向き合い方を学ぶことを目的として、主に2泊3日の研修プログラムを提供。自然との触れ合いや仲間とのコミュニケーションの時間を大切にプログラムを構成。

日	時間	プログラム	プログラムのねらい・特徴
1日目	13:00~	松原湖セラピーウォーク	まずは自然の中で五感を開き、頭と心をリフレッシュ。
	16:00~	研修ワーク(オリエン)	解放された状態でオリエン。
	8:00~	ヨガセラピー	心と体とゆっくり向き合う時間。今の自分の状態を知る。
	10:00~	農業体験	食の大切さを学ぶ。汗水流して共同作業することで仲間意識が強まる。
2日目	14:00~	町職員とのディスカッション	町の人と触れ合い、想いや課題等を知ってもらうことで、町への愛着を持つもらう。
	16:00~	飯盒炊飯	慣れない作業を分担しながら行い、チームビルディング。
	20:00~	焚火セラピー	火を囲みながら普段よりも深い話を。
3日目	10:00~	アートセラピー	描画を通して自身と仲間への新たな気付きを。
	12:00~	研修ワーク(まとめ)	3日間を通して、自身や仲間との関係性等の変化を振り返る。

## 実績・成果

社員の半分以上が小海町に来たことがあり、社員の共通体験として縦・横を結ぶきっかけになっている。研修後、プライベートでもお越しいただく社員も増え町との関係性が強まっている。

- 小海町訪問回数:35回
- 小海町訪問者数:約180人(延べ) ※2019年度~2022年度計

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

B-10

# 自然の中でセラピー×ワーケーションを組み合わせた 「異業種交流プログラム」(憩うまち協定企業数社)

【実施者】憩うまち協定企業数社

【実施地】小海町

【提供者】憩うまちこうみ協議会

- 憩うまちこうみ事業では、松原湖畔に拠点施設としてワークスペースを整備し、その場を活用し企業単体の研修受入だけでなく複数企業の交流を図る異業種交流ワーケーションの取組みを開始。1つのテーマを元に、自然の中で五感を開く体験や協同作業等を通し互いに理解を深める。また、普段接点のない異業種の方との交流の中で、新たな気付きや学びを得る機会を創出。令和5年度以降も取り組みを拡大を予定。

## ○ 取組の経緯・概要

- 2020年度、松原湖畔の廃業した飲食店をリノベーションし、ワーキングスペースとして憩うまちこうみ拠点施設を整備。
- 2022年度、Re・Designセラピーが安定してきた中で下記のようなニーズや課題を検討。
  - 憩うまちこうみ協定の締結企業が20社を超え、企業間の交流機会創出を検討。
  - コロナ禍の影響により、ワーケーションのニーズが高まる中で新たなワーケーションプログラムの可能性を企画。
  - 小海町では冬の寒さが厳しく、これまで企業受入は春～秋のみ。通年通じてご利用いただくため冬のプログラムを企画。
- 上記背景より、協定企業向けに異業種交流型ワーケーションモニターツアーを令和4年度冬に実施。



## ○ 実施体制

- 以下の関係者が連携して、研修プログラムを開発・提供

憩うまちこうみ事務局	地域の窓口、プログラム内容の提案・調整、宿泊施設・セラピストの手配等
憩うまちこうみ担い手の会	森林、焚火、ヨガを活かしたセラピープログラムの提供
町内事業者(宿・飲食)	宿泊・食事(デトックスメニュー)提供
【協力】スノーピーク白馬	焚き火調理プログラムメニュー開発

## ○ 冬のワーケーションプログラム

- 全面結氷の松原湖等、小海町でしか味わえない冬の特別な景色の中で、異業種交流とワーケーション体験。非日常空間だからこそ芽生える仲間意識や新たな気付きが得られる。

日	時間	プログラム	プログラムのねらい・特徴
1日目	12:00～	松原湖上 焚火クッキング	普段は体験することのできない全面結氷の湖上での焚火協働調理体験を通して自然と思いやりやコミュニケーションが生まれる。
	14:30～	冬のセラピーウォーク	冬の神秘的な森にてスノーシューハイク。町民ガイドと冬ならではの自然が見せる表情を楽しみながら、五感を開く体験を。
	18:00～	懇親会(デトックスコース)	地産地消の食材を使った体にやさしい食事をいただきながら、異業種交流を深める。
2日目	9:00～	ヨガセラピー or 湖上ワカサギ釣り体験	【ヨガ】湖を眺めながら自分と向き合う内省時間。【ワカサギ】冬の小海町ならではの体験。ワカサギの動きをキャッチするのに感覚が研ぎ澄まされる。
	12:00～	昼食	地産地消の食材を使ったデトックスランチ。
	13:00～	ワーケーション(異業種交流会)	2日間を通して共感性を高めた状態で自己開示と他者共感の交流の場を。新たな気付きや学びを得たり、今後の仕事に繋がりができるることも。

## ○ 実績・成果

- 参加者の声(参加者アンケートより一部抜粋)
  - 外部の方とかかわることで、私自身のモチベーションアップにつながった。
  - 異業種の方の話を伺うのは、自分の仕事をしていくうえで視界を広げるのにとてもいい。
  - 結氷した湖でランチを食べるという新しい経験により、自分の想像力を膨らませることができた。
  - 皆さんの地域愛が強く感じられ、また小海町を訪れたいという気持ちにつながった。

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

# B-11 Re・Designセラピーで五感を刺激しながら環境問題を学ぶ 「ゼロカーボンワーケーションツアー」(憩うまち協定企業数社)

【実施者】憩うまち協定企業数社

【実施地】小海町

【提供者】憩うまちこうみ協議会

- 小海町は令和3年度にゼロカーボンシティ構想を表明。近年の温暖化や暖冬の影響により、町の観光資源である松原湖が全面結氷しないこともあり、町としてゼロカーボン実現に向けた取組みの重要性が高まっている。町独自のウェルネスツーリズム事業「憩うまちこうみ」のRe・Designセラピーにて自然の豊かさを実感しながら、町内にある東京電力の水力発電施設の視察等を組み合わせた環境を学ぶワーケーションツアーを実施。

### 取組の経緯・概要

小海町の憩うまちこうみ事業では、松原湖や森林空間等自然を活かしたセラピーウォークやヨガ、焚火体験等をおこなう“Re・Designセラピー”を都市部企業等に提供し、関係人口を創出。一方で事業のフィールドであり小海町の観光資源である松原湖が近年の温暖化等の影響で全面結氷しない年があり、環境問題への取組みが重要視されるようになってきている。

そこに、下記経緯がありワーケーションツアーの実施に至る。

- 町内に100年の歴史を持つ水力発電所が7箇所あり、クリーンエネルギーへ積極的に取組を行なっている。
- 2020年度、松原湖畔の廃業した飲食店をリノベーションし、憩うまちこうみ拠点施設を整備。ワークスペースとして活用開始。
- 2021年度、2050年にゼロカーボンシティをめざす“小海町ゼロカーボン構想”を表明。

### 実施体制

- 以下の関係者が連携して、研修プログラムを開発・提供

憩うまちこうみ事務局	地域の窓口、プログラム内容の提案・調整、宿泊施設・セラピストの手配等
憩うまちこうみ担い手の会	森林、焚火、ヨガを活かしたセラピープログラムの提供
町内事業者(宿・飲食)	宿泊・食事(デトックスメニュー)提供
【協力】東京電力リニューアルパワー(株)	水力発電所案内
【協力】平原依文氏(HI合同会社)	SDGsアドバイザー

### ゼロカーボンワーケーション

- 参加者は公募し、様々な業種の方が参加。Re・Designセラピーにて小海町の豊かな自然の中で五感を解きほぐしながら、環境問題について考えられるようプログラムを作成。アドバイザーによりSDGs、ゼロカーボンなどの理解を深め、参加者の行動変容を促す。

	時間	プログラム	プログラムのねらい・特徴
1日目	12:00～	オリエンテーション	参加者アイスブレイク。小海町でのゼロカーボンの取組みについて説明。
	14:00～	松原湖セラピーウォーク	町民ガイドのもと、松原湖畔の自然の中を歩き五感を開く体験。
	18:00～	懇親会(デトックスコース)	地産地消の食材を使った体にやさしい食事をいただきながら、異業種交流を深める。
2日目	9:00～	マインドフルネスヨガ	湖を眺めながら自分と向き合う内省時間。
	10:30～	水力発電施設視察	CO2の排出が最も少なく安定的に供給が可能な100年以上続く小水力電力施設を視察。
	14:30～	ワーケーション	松原湖畔のワークスペースにて各自ワーケーション。
3日目	18:00～	焚火セラピー・星空観賞	焚火を囲み、星を見上げながら自己開示と他者への共感力を高める時間。
	9:00～	ディスカッション	2日間を通しての気付きや自然環境と自分の関係についてディスカッション。

### 実績・成果

- 参加者の声
  - 地域資源をうまく活用している自治体の魅力を感じることができてよかったです。
  - 他社の方々と小海町を通じて出会うことができた。
  - 自然を感じられるコンテンツが特に癒され最高でした。

## 【A. 受入組織・地域事例】

# A-7 森林セラピー等を活かして「企業の健康経営」と一体となった「企業研修」の誘致・受入(長野県信濃町)

【実施者】信濃町・しなの町Woods-Life Community等

【実施地】長野県上水内郡信濃町 黒姫高原等

【開始年】2008年

- 長野県信濃町では、町独自で「森林メディカルトレーナー」と「癒やしの森の宿」の育成・認定等を行い、地域の民間のガイドと宿泊施設を主体化。
- 修了生が「信濃町森林療法研究会」の部会に参画して自己研鑽を務めたり、地域住民向けの健康講座等のOJT機会の設定を通して、プログラムの上質化・ガイドのスキルアップ。2006年には、第1期「森林セラピー基地」の認定を受けるとともに、協定締結の枠組みを創設して、企業・団体等との協定を促進。
- 企業の社員研修や福利厚生、予防・健康づくり等による受入を促進し、最盛期には年間4,000泊を越える需要を創出(現在では38の企業等と協定締結)

## 組織概要・取組経緯

- 信濃町は平成の大合併をしない選択をする中で、町民有志の地域グループ「トマトの会」が、地域資源を活かす「癒しの森」事業を提案。
- 2003年から長野県「エコメディカル＆ヒーリングビレッジ事業」を信濃町で実施(3年間)。「癒しの森事業推進委員会」を発足。
- 2003年11月から「森林メディカルトレーナー養成講座」を開催し、これまで200人以上のトレーナー、約30軒の「癒しの森の宿」を認定。
- 2006年に「森林セラピー基地」の第1期認定を取得。継続的なガイドのスキルアップ・プログラムの上質化や、企業等との協定締結を促進することで、社員研修・福利厚生等の新たな需要を創出。

## 実施体制

- 信濃町森林療法研究会-ひとときの会-、(一財)C.W.ニコル・アファンの森財団、株式会社とゆめで構成される「しなの町Woods-Life Community」が中核的に実施。  
(当初は信濃町役場が実施していたが、現在は自走化)

信濃町 (商工観光・癒しの森係)	各種推進の枠組みの設定 企業への渉外等への同行
信濃町癒しの森事業 推進委員会	信濃町の関係部署や多様な商工・観光関係 団体が参画して、中核事業を実施
しなの町Woods-Life Community	新規事業の企画・実施、企業への渉外、 企業・個人の窓口・顧客受入業務を実施
信濃町森林療法研究会 -ひとときの会-	「森林メディカルトレーナー」と「癒しの森の宿」 が参画。プログラムの提供、宿泊・食事の提供、 送迎等を実施

## プログラム

- 森の癒し効果を活かして、心と身体の健康状態に気づき、健康づくりに向けたスキル等を学ぶ多様な森林セラピー等のプログラムを提供。利用者の希望や健康状態に応じて、オーダーメードで提供。
- 地元食材を使った「マクロビ弁当」等も提供。



- 「癒しの森の宿」では、香りによる演出やハーブティ、新鮮な野菜を使った健康食を提供。
- 企業・団体等向けには、多様な専門スキルを有する指導者等と連携して、森林セラピープログラムに加えて、ストレスマネジメント、コミュニケーション・チームビルディング等の多様なプログラムを提供。

## 成果・実績

- 企業・団体等との協定締結を進めて、健康経営とともに社員研修・福利厚生等を組み合わせた活用を促進
  - 提携企業・団体数：38社(2023年6月現在)
  - 「癒しの森の宿」延宿泊数：4,014人/年[うち、提携企業・団体1,113人](2019年)
  - 「森林セラピー」延利用者数：6,272人/年[うち、提携企業・団体1,584人](2019年)

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

# B-12 ストレスマネジメントやチームビルディングに繋がる 森林保養地での新入社員等向け研修 (TDKラムダ(株))

【実施者】TDKラムダ株式会社

【実施地】長野県上水内郡信濃町「癒しの森」等

【提供者】しなの町Woods-Life Community  
信濃町森林療法研究会-ひとときの会-

- TDKラムダ(株)では、社有林を活かしたCSRとして森林整備の開始と連動して、都市で行っていた「社員研修」等を長野県信濃町で開催。
- 新入社員研修だけでなく、2年目・3年目研修、エルダー研修等も長野県信濃町で実施。コミュニケーションキャンプや森林セラピーの指導経験を有する指導者と連携して、ストレスマネジメントやコミュニケーション促進、チームビルディングに繋がるプログラム等を提供し、早期離職率は12%から1%に低下。

## ● 取組の経緯、組織・体制等の概要

- 長年遊休資産となっていた長野県信濃町の社有林(5.1ha)の有効活用の観点から、2007年12月に信濃町と「森林の里親協定」を締結して、CSRとして森林整備を開始。
- 信濃町では、「森林セラピー」を推進していたことから、それとも連携した取組を模索し、2008年4月からは、東京で行っていた新入社員研修を信濃町での開催(4月・10月)に切り替え。
- その後、順次、2年目(6月)、3年目(9月)の研修、さらに新入社員の指導を担当する先輩職員への研修(エルダー研修)等を実施。年間延べ28日の研修を実施し、全社員の27%が体験(2019年時点)。
- 2009年12月には、TDKラムダ・信濃町・山村再生支援センターで「企業のふるさとづくり協定」締結。地域交流や特産品の社内販売等を展開して、信濃町と社員の関係性を多様化。

## ● 実施体制

- 以下の関係者が連携して、ものづくり会社の特徴を鑑みて、森林を活用したプログラムを開発・提供

しなの町Woods-Life Community	地域の窓口、プログラム内容の提案・調整、宿泊施設・トレーナー等の手配
TDKラムダ 人事部担当	社員研修の専門性を有する社員等によるプログラム立案、プログラム等の実施
森林メディカルトレーナー ・地域専門人材	森林を活用したストレスマネジメント、コミュニケーション等のプログラムの提供
癒しの森の宿	宿泊・食事提供(生活リズムの管理)、送迎

- 1~3年目の研修で担当する指導者を固定し、縦(上司・部下)、横(同僚)に加えて「ななめ」の関係性を育み、社員を多角的にフォロー

## ● プログラム(新入社員研修[17泊18日]の場合)

- 通常の新入研修向けのプログラムに加えて、森林を活かしたストレスマネジメント、コミュニケーション・チームビルディング等に向けたプログラムを提供。



日程	内容	詳細
<b>【1日目】オリエンテーション</b>		
2日目	コミュニケーション&チームビルディング(体験) 描画シェアリング(体験)	アクティビティを通したアイスブレイク、コミュニケーションの促進。 自己の問題の相対化・極小化で、自分と同期の個性を知る。
3日目	森の力・メンタルヘルス講座	森の癒し効果や信濃町での研修の意味等を学ぶ。
<b>【3日目】午後~12日目 通常研修 (うち4日休日)</b>		
13日目	森林セラピー(導入編)	森の効果の活用法やストレスマネジメントを体験。
14日目	ものづくり体験 (@TDKラムダの森)	社員が主体となったモニュメントづくりを通して、QCD(品質・価格・納期)、チームワーク、役割分担、目標共有、完遂力を学び、共同作業・コミュニケーションの意義を体験。
15日目	座禅体験(@雲龍寺)	座禅体験。ストレス管理の一方法を知る。
15日目	ストレス講座(講義) 描画シェアリング(体験)	ストレスについて正しい知識を学ぶ。 研修での自分の変化を知る。チームビルディング。
16日目	森林セラピー(リラックス編) アロマ・ヨガ(講座・体験)	セルフケアに向けてリラックスを意図した森林セラピー。 日常でのストレスの発散方法を身に付ける。

## 【17・18日目】中間発表会、終了・移動

## ● 実績・成果

- 新入社員研修の実施により離職者は減少し、早期離職率も12%から1%に低下。

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

# B-13 自己内省とリフレッシュに主眼を置いた2年次研修 (電気設備等の総合管理企業)

【実施者】電気設備等の総合管理企業

【実施地】長野県上水内郡信濃町「癒しの森」等

【提供者】しなの町Woods-Life Community  
信濃町森林療法研究会-ひとときの会-

- 信濃町の設備に関する関係企業が信濃町と「企業のふるさとづくり協定」を締結し、役場から研修プログラムを提案したことで実現。
- 社員の自己肯定感を高め、ストレスマネジメントのスキルを身につけるとともに、自然の中で体を動かして心身をリフレッシュすることが目的。
- 社員の表情や雰囲気が明るくなるうえ、人事担当者にとっても社員の様子を把握できる機会となってありがたい、と評価いただいている。

### ○ 取組の経緯・概要

- 信濃町の設備に関する関係企業が信濃町と「企業のふるさとづくり協定」を締結し、役場から森林セラピーを取り入れた研修プログラムを提案。他社事例を参考にプログラムを作成し、2016年のトライアルが好評だったことから、2017年より2年次のフォローアップ研修として実施。参加者は例年30名程度。
- 企業の担当者や講師による振り返りやキャリアアップ講座と、ストレスマネジメントやリフレッシュを目的とした癒しの森プログラムを、2日間に織り交ぜている。
- 特にアートセラピーは「自分と向き合う」「みんなで話す」のどちらもでき、良い体験になっていると評価いただいている。

### ○ 実施体制

- 以下の関係者が連携して、企業の風土や特徴を鑑みて、森林を活用したプログラムを開発・提供

しなの町Woods-Life Community	地域の窓口、プログラム内容の提案・調整、宿泊施設・トレーナー等の手配
電気設備等の総合管理企業 人事総務部担当	社員研修の専門性を有する社員等によるプログラム立案、プログラム等の実施
森林メディカルトレーナー ・地域専門人材	森林を活用したストレスマネジメント、コミュニケーション等のプログラムの提供
癒しの森の宿	宿泊・食事提供(生活リズムの管理)、送迎

- できるだけ前年度までの研修を担当したトレーナーを配置し、年ごとの社員の特徴や傾向をトレーナーが把握するとともに、前年度までに体験した社員のその後の様子も企業担当者とお話しすることで、企業担当者とのチームワークを向上させている。

### ○ プログラム(プログラムの名称・対象等)

- 研修目的(抜粋・概要)
  - 入社からこれまでを振り返り、自己の成長を確認することで自己肯定感を持つ。
  - 自分がストレスを感じやすい状況を把握し、対処方法を身につける。
  - 自然の中で、体を動かし心身をリフレッシュする。



時間	プログラムの名称	プログラムのねらい・特徴
1日目	社内研修	振り返りやキャリアアップ講座
	癒しの森弁当	旬の地域食材を使った健康的なお弁当を味わう
	アートセラピー	思い思いに絵を描き、それをシェアすることで、自分を客観視したり、仲間の新しい面を発見したりする
	アロマセラピー	香りによるリラックス効果やリフレッシュ効果を学び、自身のセルフケアにも取り入れる
2日目	講義「森の力」	森の癒し効果や信濃町での研修の意味等を学ぶ
	森林セラピー	森の効果を体感し、ストレスに対処するセルフケアの手法や考え方を身につける
	おやき作り	社員同士や地域の人との交流体験、リフレッシュ

### ○ 実績・成果

- 2016年のトライアル以降ほぼ毎年、2年次のフォローアップ研修として実施。
- 研修後の参加者アンケートでも、アートセラピー、アロマセラピー、講義、森林セラピーのそれぞれについて、ほぼ全員から、5段階評価中の4~5をいただいた。全体的に参加者の満足度が高かったことがうかがえる。

## 【B. 企業研修・社会人向け研修等の実施事例】

# B-14 ワーケーション施設を利用した、チームビルディングとセルフ・ファインディング(3Dプリンティング企業)

【実施者】3Dプリンティング企業

【実施地】長野県上水内郡信濃町「癒しの森」等

【提供者】しなの町Woods-Life Community  
信濃町森林療法研究会-ひとときの会-

- リモートワークの次のステージとして、社員のストレス軽減や柔軟性・生産性の向上を図るために、2021年に信濃町でワーケーションを実施。
- 信濃町ノマドワークセンターでの通常業務と、チームでの森林セラピーの体験や、その体験のプレゼンを通して、チームワークと生産性の向上を実感。
- 1年目は2グループに分かれての滞在だったが、2年目は全員で一緒に来町し、滞在期間と体験内容を増やしたワーケーションとなった。

### ○ 取組の経緯・概要

- コロナ前からリモートワークの体制ができていたが、社員同士が直接会う機会を作り、ストレス軽減、変化への対応力や創造性・生産性の向上を図るために、2021年に信濃町ノマドワークセンターを会場としてワーケーションを実施。
- 自然に囲まれたオフィスでの業務や森林セラピートラベル、チームでの活動を通して、コミュニケーションの大切さや、自然の中に身を置くことの大切さに気付いたという感想をいただいた。
- 1年目は2グループに分かれ、2泊3日ずつの体験だったが、全員で長期滞在したいという判断で、2年目は全員が4泊5日で滞在した。そば打ちやBBQなど全員でのアクティビティも充実させた。

### ○ 実施体制

- 以下の関係者が連携して、企業の風土や特徴を鑑みて、森林を活用したプログラムを開発・提供

しなの町Woods-Life Community	癒しの森プログラム内容の提案・調整、トレーナー等の手配
3Dプリンティング企業 人事部担当	社員研修の専門性を有する社員等によるプログラム立案、プログラム等の実施
森林メディカルトレーナー・ 地域専門人材	森林を活用したストレスマネジメント、コミュニケーション等のプログラムの提供
信濃町 ノマドワークセンター	ワーケーション会場の提供、宿泊や地域交流活動の手配、全体コーディネート

- 癒しの森事業とも協力関係にある信濃町ノマドワークセンター側が窓口となり、ワーケーション全体をコーディネート。体験プログラムの調整はしなの町Woods-Life Communityがサポートした。

### ○ プログラム(プログラムの名称・対象等)

- 研修目的(抜粋・概要)
  - チーム・ビルディング(人との関係構築・コミュニケーション)
  - セルフ・ファインディング(自らを解き放つ・見つめ直す)



時間	プログラムの名称	プログラムのねらい・特徴
1日目	森林セラピー	社員同士のコミュニケーション創出、リラックス
	通常業務	
2日目	そば打ち	社員同士や地域の人との交流体験、リフレッシュ
	通常業務	
3日目	通常業務	
	BBQ	ざっくばらんに話ができる関係性の構築
4日目	アロマ＆ヨガ	セルフケアに活用できる香りやヨガの体験
	通常業務	
5日目	まとめ・プレゼン	自然の中での気づきを業務にどう活かせるか、等をプレゼン

### ○ 実績・成果

- 終了後の社内アンケートで、参加者の8割が自然に囲まれた環境で働くことが「良い体験となった」と回答するなど、ポジティブな声が8～9割だった。
- 1年目に「全員で長期滞在したい」という意見があったことで、2年目の長期滞在に繋がった。
- 担当者から「普段は寡黙な社員も自然と積極的なコミュニケーションを始めるなど、本来の能力が出てきた」「コミュニケーションや自然の大切さに気付いた」と評価をいただいた。