

株式会社ミウラ

(広島県広島市)

~CLIENT'S VOICE~

“体感”して学ぶことは記憶に残り、思い出しやすい。
チーム内で協力する姿が見られたのはもう一つの収穫でした。



今回実施した「タフネスWORK【体験ゲーム型メンタルタフネス度*向上研修】」とは・・・

- ◆主な対象 : 若手社員
- ◆目的 : セルフケアの重要性とメンタルタフネス度を体験的に理解し、その高め方を学ぶ
- ◆内容 : ストレスとメンタルタフネス度について座学で学び、体験ゲーム「タフネスWORK」を行うことで理解を深める。
「タフネスWORK」では、自身がトラック運転手となり荷物をゴールに運んでコインを獲得していくもの。
ゲーム中、トラックの進行を妨害するトラブルや障害に対して、『メンタルタフネス』カードを効果的に使うことでコインが獲得しやすくなる仕組み。

*メンタルタフネス度・・・「ものごとの受けとめ方（認知）」と「反応としての行動」を工夫することにより、ストレス原因による影響をコントロールするストレス対処のスキル。

株式会社ミウラ

CORPORATE PROFILE

- ・創業 : 1953年
- ・資本金 : 9,000万円
- ・従業員数 : 427名(2017年10月末日時点)
- ・事業内容 : システム開発・販売、マルチメディア、IPS（コピー・プリントサービス）、設計・機器製造、医療情報支援

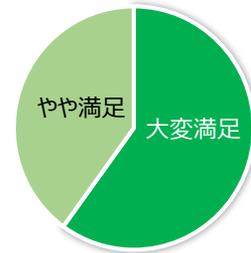
受講者からのコメント

*今回は、2018年卒の新入社員の方々に受講いただきました。

- 自分のストレスに対する反応や対処の仕方を見つめ直すことができた。
- ゲームを通じて色々な考えや行動を知ることができた。
- 自分がどのようなマイナスの認知行動をするのかを理解することができた。
- マイナスの認知行動を減らす/プラスの認知行動を増やすアドバイスを知ることができた。
- ゲーム形式だったため、楽しみながらチームで協力して学ぶことができた。
- 今まで軽く考えていたメンタルヘルスについて詳しく知ることができた。
- これから社会人として行動する際の良い思考を得ることができた。
- 「メンタルタフネス」という概念を知ることができたことが良かった。
自分の考え、行動を少し変えてみようと思った。

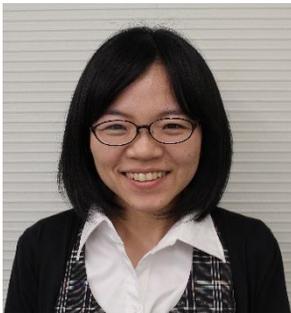


本研修の満足度(アンケートより)



受講者100%が「満足」!
そのうち60%が「大変満足」と回答してくださいました

INTERVIEW



管理本部 管理統括部
総務人事チーム
伊藤 美栄 様

Q.「タフネスWORK」採用の経緯をお聞かせください

A.かねてより当社は、新入社員研修としてメンタルヘルスに関する座学の講義を取り入れていました。しかし座学の研修が続くと、疲れも溜まってしまい、記憶には残りづらいものです。何か物足りなさを感じていたところ、アドバンテッジ リスク マネジメントのゲーム研修「タフネスWORK」の存在を知りました。

新入社員の彼らは、これからどのようなストレスが待ち受けているのか、想像できないかもしれません。しかし「ゲーム」を通じ、体や手、頭を動かし自身で“体感”することで、いざ困難に直面したとき、学んだことを思い出しやすいのではと思い、研修の採用を決めました。

Q.研修を通じて期待する効果は

A.我々のようなシステム関連企業は、一人で黙々と作業をこなすことを得意とする者が多いのですが、そうはいつでも会社ではチームでの成果を求められることが多々あります。円滑な人間関係を築き、実りある社会人生活を送るためにも、「メンタルタフネス度」を高めてもらいたいですね。またゲームをきっかけに、自分から発言をし、発信する力など、これまで見えなかった彼らの能力を引き出せたら、と期待しています。

Q.研修の様子をご覧になっていかがでしたか

A.「タフネスWORK」は受講者の笑顔を引き出してくれました。体を動かし、声を出すことで、一気に緊張がほぐれたのだと思います。ゲームではメンバーに相談したり、互いに声を掛けてサポートしたりと、早速“プラスの認知行動”を発揮している姿が見られました。半年後にフォロー研修を実施するのですが、そのときにはもっと自分なりの“プラスの認知行動”を見つけ、実践できていることを願っています。そのためにも、ふとしたときに「タフネスWORK」で学んだことを思い出してほしいですね。また今回「ゲーム」形式の研修を取り入れましたが、若手社員の育成について、我々自身、現代向きの考え方に切り替えなければならないなと気づかされました。