



令和8年
新社会人を迎える
事業所の
みなさまへ

「チームで体験！ チームで学ぶ！」

体験型

新入社員向け 社会人基礎力向上研修

働くうえで身につけて欲しい社会人としての基礎力。

基礎力を常に高める人材になるためには、入社直後の「気づき」が大切！

身体を動かして体験することで学習内容の記憶の持続性につながり、その後の育成に格段の差が生まれます！

信濃毎日新聞社の
「体験型研修」
の特徴

チームで課題に
取り組む体験を通して、
コミュニケーション
能力を高めます

課題解決のために、
論理的に考え、
主体的に動く力を
身につけます

自分の考えを
相手に伝える力を
高めます

相手の
行動に対する
フィードバックの
実践を行います

定員

各会場
20人

「お1人からご参加いただけます！」

受講料
おひとり・昼食付 **22,000円** (税込)

松本会場

2026年 **4.3 金** 9:45～17:00

会場：松本駅周辺の会議室、
天候によって近くの公園など

長野会場

2026年 **4.7 火** 9:45～17:00

会場：長野駅周辺の会議室、
天候によって近くの公園など

※各会場の詳細はお申し込み企業様に個別にご案内いたします。
※駐車場の用意はございませんので公共交通機関などをご利用ください。

カリキュラム (予定)

9:30 受付
9:45 【研修ガイダンス】 ●自己紹介、個人の行動特性を把握するワーク
●研修目標設定

【身体を動かすワーク①】 *ASE

- 軽度の心理的／身体的な負荷をかけた課題
- 物事への主体的な取り組み方
- 個の特性をチームに生かすために

12:00 【昼食】

13:00 【身体を動かすワーク②】
効果的なフィードバックを学ぶ

【研修振り返り】

個人ワーク、職場でのアクションプラン作成

17:00 解散

*ASE Action Socialization Experience の略。グループで課題に挑戦します
アイデア創発、トライ＆エラーを体験し、短時間で行動変化を促す効果が期待できる活動

課題に取り組む中で
相手との
コミュニケーション
を学ぶ



体験を現場への
実践につなげます

監修



一般社団法人WEAJ副代表理事、
株式会社信州アウトドアプロジェクト代表 (栄村) **島崎 晋亮**

信州大大学院で教育学修士号を取得。学校や大学等の教育機関をはじめスポーツチームや企業を対象とし、野外教育を用いた研修等の企画・指導をおこなう。また、国内の野外指導者の育成や普及にも携わる。
信州大学等の非常勤講師、日本野外教育学会員、日本アウトドアネットワーク安全部員、(一社)Wilderness Education Association Japan (WEAJ) 副代表理事等も兼任。

お申し込み方法は裏面をご覧ください

お問い合わせ

TEL 026-236-3339 (平日10:00～16:00) メール outdoor@shinmai.co.jp
信濃毎日新聞社 ビジネス開発部 信州アウトドア研修担当 〒380-8546 長野県長野市南県町657

信州アウトドア研修



- ①必要事項ご記入のうえ、FAXまたはメールにてお送りください。
- ②申し込みを確認しましたら、受講料のご請求書をお送りいたします。
- ③受講料を事前にお振り込みいただきます。入金が確認でき次第、受講者案内をお送りします。

社会人基礎力向上研修 参加申込

事業所名			
所在地	〒		
ご担当者	お名前	部署	役職
	電話番号	メールアドレス	
参加人数	ご希望会場に ☒ ください		☐ 長野会場 ☐ 松本会場

宛て先

信濃毎日新聞社
ビジネス開発部

FAX 026-238-0007 メール outdoor@shinmai.co.jp

\\昨年ご受講いただいたみなさんの声\\

- ・難題も小さく区切れば進めると分かり、仕事でも活かしたい。
- ・他者視点のフィードバックで、伸ばす点と改善点が明確になった。
- ・リーダー交代で話しやすさが変わり、役割意識の重要性に気づいた。
- ・成長目標を意識するだけで行動が変わった。日常でも続けたい。
- ・課題発見力を理解でき、自分の強みとして自信につながった。

- ・意見を出し合えば短時間でも課題は進む。思いついたら出すことを大切にしたい。
- ・発言しやすい雰囲気助けられた。自分も場づくりを意識したい。
- ・声が小さくても拾ってもらえた。口に出す大切さと、拾う側の姿勢も学んだ。
- ・メンバーの特性を理解してからの意見交換がとても面白かった。

- ・初対面で話すストレスも、繰り返しうちに気にならなくなった。
- ・指名されて出した意見が採用され嬉しかった。自分から伝えられるようになりたい。
- ・リーダーとして意見をまとめるのが難しかった。役割を理解して聞くべきだった。
- ・発言量だけを意識し混乱させた。考えを整理して話すべきだった。

8名以上でご参加をご検討の企業様は、下記も是非ご検討ください。

日帰りライトプランのご案内

ライトプランのメリット

- 目的別に費用を抑えて実施ができます！
- ご希望の日程で、お近くの会場で実施ができます！
- 新入社員同士の交流を重視したい場合にオススメです！

従来のプログラムに変化を

受講者同士がチームになり自分の役割を意識して行動し、課題達成に取り組む過程が
リーダーシップ/コミュニケーション力/決断力/状況把握力などを向上させます。

社内コミュニケーションのキッカケに

「部署内や同世代間のコミュニケーションを増やしたい」というお声を多く伺います。
共通体験が帰属意識に繋がり、離職防止効果も期待できます。
階層や部署ごとの受講に加え、社内の異なる部署からの参加が好評です。

研修プラン

【社会人基礎力向上研修プラン】

社会人基礎力を構成する12の能力要素から受講者自身で伸ばしたい能力を決めて取り組みます。

【チームビルディング研修プラン】

各種理論と協力して課題に取り組む実体験を通じて相互理解と集団の成長を目指します。

費用

10名まで **220,000円**(税込)

5名追加ごとに55,000円と会場費など実費



詳しくはお問い合わせください

オーダーメイド研修も行っております