

# 「一歩踏み出す力習得」研修

働き方改革、人生100年時代、VUCAの時代、AIとの共存時代など、様々な言葉がHRの場では飛び交っています。言葉は知っている、しかし「何をすべきか」「どう動くべきなのか」など、個人も組織も、今一つ具体的な一歩を踏み出せない状態にあるケースが多いのではないのでしょうか？「一歩踏み出す力」を習得し、個々が今やるべきことに向かって、P(計画)からD(実行)へと踏み出して行く。そこに**組織の生産性も高まり**、働き方改革、人生100年時代、VUCAの時代、AIとの共存時代などに対しての具体的な動きへと加速されて行くのです。本研修で一歩踏み出してみませんか？

～ひとりひとりのチカラを、組織のチカラを最大に～

株式会社 MANY ABILITIES(メニーアビリティーズ)

代表取締役 野原秀樹(のほら ひでき)

# 項目

- (1)講師プロフィール
- (2)一歩踏み出す力
- (3)一歩踏み出す力を習得する
- (4)インプロについて
- (5)階層別による期待される研修効果  
(内定者・新人・若手・中堅・管理職)
- (6)研修内容(1)(2)(※ご要望に応じた内容をご提供致します)
- (7)研修概要

# (1)講師プロフィール

株式会社 MANY ABILITIES(メニーアビリティーズ) 代表取締役 野原秀樹(のほら ひでき)



- コミュニケーションコンサルタント ■ハーマンモデル認定ファシリテーター
- 福祉職員キャリアパス対応生涯研修課程修了(初任者コース)
- セロニンDojo「セロニンとオキシトシンについての」認定講義修了

愛知県名古屋市出身、18歳でジャズダンスを始め19歳で上京バレエを始める。日本バレエ協会公演、各種バレエ団 など多数の作品に出演する。更にTBSテレビ「青春!!島田学校」などテレビにも出演。その後、各種公演、発表会、イベントなどに於いて演出、構成、振付、出演、プロデュースなどを行いバレエだけに限らずアート、エンターテイメントが身近になる 活動に取り組む。その一方でビジネスパーソンとしても様々な経験を積む。2008年(株)MANY ABILITIESを設立し、体感ワークやインプロ、対話、演習、心理学、コーチングなどの様々なエッセンスを活用した「創造的手法を用いた体感型相互学習」の研修を開発する。各種企業、病院、大学、介護施設、飲食店など様々なところで研修を実施して好評を得ている。また、受講者の「個性」や「やる気」引き出し、目的に向けて「場」を創り上げファシリテーションする力に優れている。と各方面から好評を得ている。

## ■メディア掲載

- ・H25/12月号の「企業と人材」に「研修効果を高める体験型研修」として取り上げられました。
- ・H22/3月にフジテレビ「エチカの鏡」にて“好感度を上げる5つの大人気セミナー”として紹介されました。
- ・H27/10月に日本テレビ「嵐にしやがれ」にて弊社の即興(インプロ)ワークが放送されました。

■著書: コミュニケーションが活発になる教え方 ~ひとりひとりの個性が輝く創造的手法を用いた体感型相互学習~

コミュニケーションが  
**活発**になる教え方  
株式会社 MANY ABILITIES  
野原 秀樹



ひとりひとりの個性が輝く  
創造的手法を用いた体感型相互学習

## (2) 一歩踏み出す力

### ● 一歩踏み出すとは?

目標や役割遂行に向かって、物事を前向きにとらえて、自分を信じて

■ 実践すること ■ 行動すること ■ 継続すること ■ 広げていくこと etc

### ● 一歩踏み出すと、どうなるか?

■ 達成感を味わえる ■ 自信が付く ■ 視野が広がる ■ 成長できる etc

### ● なぜ、一歩踏み出せないのか?

■ 不安 (失敗したら、どうしよう・・・) ■ 諦め (私には、どうせ無理だから・・・)

■ 言い訳 (時間がないし・・・) ■ 不明確 (一体、何をすれば良いの・・・) etc

## (3) 一歩踏み出す力を習得する

### ● 一歩踏み出す力を習得するのに効果的な「インプロ」と「体感ワーク」

頭の中で思い描いているだけでは物事は実現しません。P(計画)からD(実行)へ踏み出すからこそ、物事は動き始め実現へと繋がるのです。

この「一歩踏み出す力」を習得するには、インプロや体感ワークはとても効果的です。なぜなら、インプロや体感ワークは理論理屈のみでは成立しないのです。実際に動く、感じる、想像する、体感することが必要なのです。

つまり、何もしなければ何も創造されない、一歩踏み出せば踏み出した分だけ物事が創造されて行く、変化して行く。それを大いに実感できるのです。

その「体験・体感」が「一歩踏み出す力」へと繋がるのです。

## (4)インプロについて

### ●インプロとは

インプロとはインプロヴィゼーションの略で型にとらわれず自由に思うままに作り上げていく手法。演奏、ダンス、演劇などで取り入れられている。欧米では特に演劇の分野が盛んです。また、海外のビジネススクールでもインプロ教育は取り入れられています。

創造性を育み、想定外の出来事に対応する力、今ここを最適にするためにはどうすれば良いか、まさに、「一歩踏み出す力」が試され、その必要性を理解し、習得する事が出来ます。

## (4)インプロについて

### ●インプロに挑戦してみませんか？

貴方は小学校の校長先生です。  
これから月曜日の朝礼で生徒の前でお話をします。  
お話の内容は自由にアドリブで考えて下さい。

但し、後述の3つの言葉をお話する中に、違和感なく、  
上手に入れてアドリブでお話をして下さい。

(お話に入れる言葉 ①カラス ②エビフライ ③笑いヨガ)

※①②③の順番に入れて下さい。

## (4)インプロについて

### ●うちの社員にインプロは出来るのかな？

大丈夫です。出来ます。なぜなら、インプロを行うまでに、いくつかの体感ワークを通して成功体験を積み上げます。

また、他者との対話、他者からの肯定的なフィードバック、体を動かし、想像する楽しさが自己効力感を高め、インプロへの体感に自然に導かれて行くからです。

体感ワーク

成功体験

自己効力感

インプロ



## (5)階層別による期待される研修効果

| 階層         | 期待される研修効果   |
|------------|---|
| 内定者        | <ul style="list-style-type: none"><li>・この会社で一步踏み出す意識の醸成</li><li>・自己理解、他者理解、内定者間の絆の深まり</li></ul>                 |
| 新人社員(1年目)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・一步踏み出す必要性、学生から社会人へのマインドセット</li><li>・自己理解、他者理解から主体性、モチベーションをアップ</li></ul> |
| 若手社員(2~4年) | <ul style="list-style-type: none"><li>・一步踏み出す必要性、自信を付けて、殻を破る</li><li>・他者貢献、相互理解からコミュニケーションスキルをアップ</li></ul>     |
| 中堅社員(5年以上) | <ul style="list-style-type: none"><li>・一步踏み出す必要性、リーダーとしての自覚を兼ね備える</li><li>・貢献意識、目的意識からマネジメントスキルをアップ</li></ul>   |
| 管理職        | <ul style="list-style-type: none"><li>・一步踏み出す必要性、無意識の囚われを離れる</li><li>・部下の気持ちを理解、部下への接し方を見つめる</li></ul>          |

## (6)研修内容(1): 1日版:7時間(※応相談)

※体感ワークなどの後には都度振返りを行い「気づき」の言語化を行います。

※適宜休憩は設けます。 ※体感ワークやインプロは予定です。進捗状況により内容が変更する場合がございます。

| 内容  | 体感ワーク・インプロなど                               |
|---|--|
| ①研修目的の理解<br>・研修目的の理解 ・一歩踏み出す力とは           | ・研修目的の設定<br>・一歩踏み出す力チェック                   |
| ②自己開示<br>・自己開示の重要性                        | ・自己紹介<br>・チーム名を作ろう<br>・自己開示を楽しもう<br>・その他   |
| ③自発的協力行動<br>・自発的協力行動の重要性                  | ・拍手合わせ ・誕生日並び<br>・カードでグループ ・アドリブミッション ・その他 |
| ④インプロで一歩踏み出す<br>・インプロとは ・インプロの効果 ・インプロを体感 | ・シーン創造(インプロワーク)<br>・その他                    |
| ⑤振返りと行動目標の設定<br>・振返りと気づきの言語化 ・行動目標の設定     | ・振返りと気づきの言語化<br>・具体的な行動目標の設定               |

## (6)研修内容(2): 1日版:7時間(※応相談)

※体感ワークなどの後には都度振返りを行い「気づき」の言語化を行います。

※適宜休憩は設けます。 ※体感ワークやインプロは予定です。進捗状況により内容が変更する場合がございます。

| 内容   | 体感ワーク・インプロなど                               |
|--|--|
| ①一歩踏み出す力とは<br>・「一歩踏み出す」とは ・「一歩踏み出す」ことの重要性  | ・自己紹介<br>・「一歩踏み出す」必要性の言語化 ・その他             |
| ②現代社会3つの時代<br>・人生100年時代 ・VUCAの時代 ・AIとの共存時代 | ・「3つの時代」について対話<br>・その他                     |
| ③自発的協力行動<br>・自発的協力行動の重要性                   | ・拍手合わせ ・誕生日並び<br>・カードでグループ ・アドリブミッション ・その他 |
| ④ アンコンシャスバイアス<br>・無意識の囚われとは ・無意識の囚われを外す重要性 | ・考えよう① ・考えよう② ・その他                         |
| ⑤一歩踏み出す力を習得<br>・インプロとは ・インプロの体感で一歩踏み出す力を習得 | ・シーン創造(インプロワーク) ・その他                       |
| ⑥アクションプランの作成<br>・一歩踏み出すことを言語化              | ・気づきの言語化 ・行動目標の設定                          |

## (6)研修内容(3): 1日版:7時間(※応相談)

※体感ワークなどの後には都度振返りを行い「気づき」の言語化を行います。

※適宜休憩は設けます。 ※体感ワークやインプロは予定です。進捗状況により内容が変更する場合がございます。

| 内容  | 体感ワーク・インプロなど                  |
|---|-------------------------------|
| ①自己開示<br>・自己開示の重要性                        | ・自己紹介・チーム名を作ろう<br>・自己開示を楽しもう  |
| ②自発的協力行動<br>・自発的協力行動の重要性                  | ・拍手合わせ・誕生日並び<br>・カードでグループ     |
| ③現代社会3つの時代<br>・人生100年時代・VUCAの時代・AIとの共存時代  | ・「3つの時代」について対話<br>・その他        |
| ④一歩踏み出す力とは<br>・「一歩踏み出す」とは・「一歩踏み出す」ことの重要性  | ・自己紹介<br>・「一歩踏み出す」必要性の言語化・その他 |
| ⑤アンコンシャスバイアス<br>・無意識の囚われとは・無意識の囚われを外す重要性  | ・考えよう①・考えよう②・その他              |
| ⑥一歩踏み出す力を習得<br>・インプロとは・インプロの体感で一歩踏み出す力を習得 | ・シーン創造(インプロワーク)・その他           |
| ⑦アクションプランの作成<br>・一歩踏み出すことを言語化             | ・気づきの言語化・行動目標の設定              |

## (7)研修概要

|                        |  |
|------------------------|--|
| 対象者                    | 内定者から管理職 全てのビジネスパーソン   |
| 適正人数                   | 24名（6名/1チーム） ※応相談  |
| 形式                     | 島形式  |
| 事前課題・事後課題<br>フォローアップ研修 | <ul style="list-style-type: none"><li>●事前課題⇒ご要望に応じて作成</li><li>●事後課題⇒気づきの言語化と行動目標の設定</li><li>●フォローアップ研修⇒ご要望に応じて実施</li></ul> |
| 研修効果                   | 一歩踏み出すことの重要性を理解体感し、一歩踏み出す力を習得し、様々な行動変容に繋がります   |