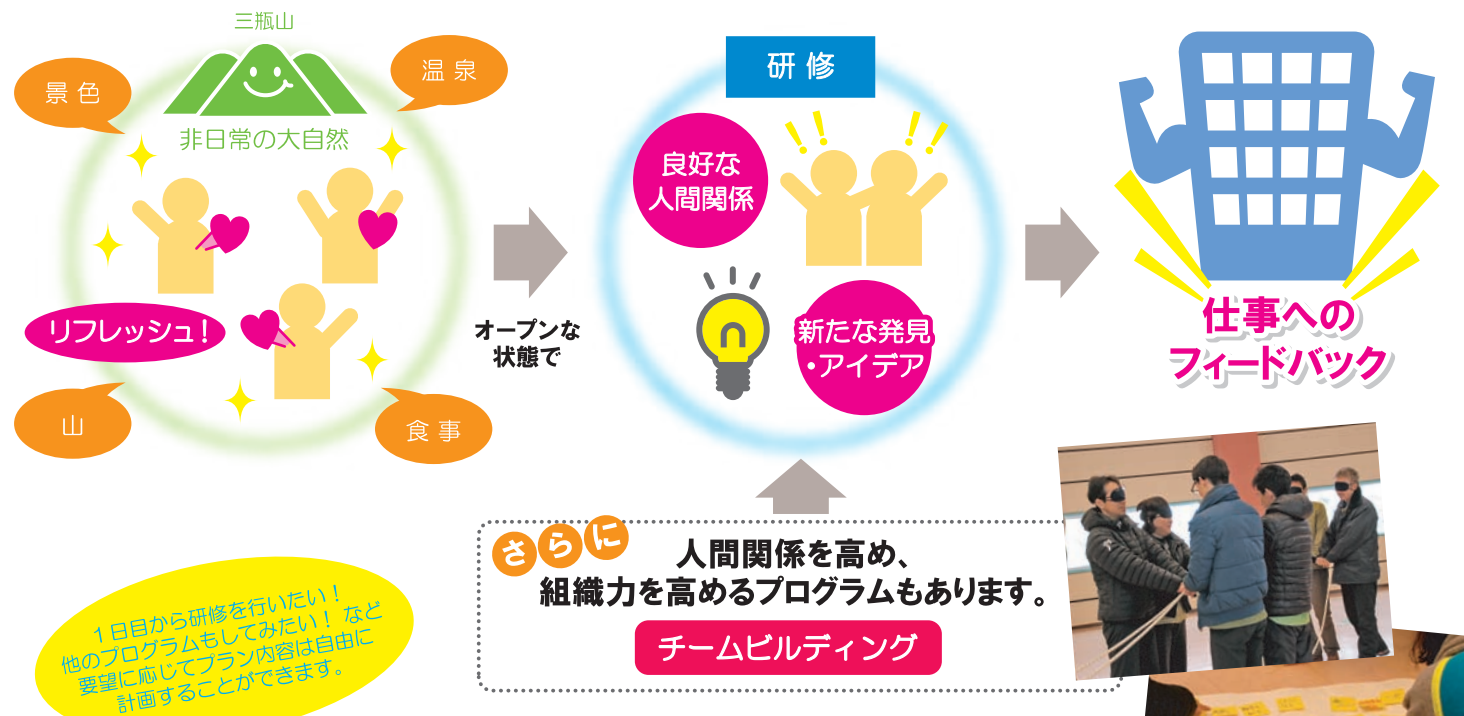


はなきんさんべとは・・・

華金の夜（仕事が終わった後）、社員みんなで三瓶に来て、大自然の中でリフレッシュと研修を泊まりがけでやっちゃおう！という企業向けプランです。三瓶という日常から少し離れた環境が、心と身体をリフレッシュさせます。思いっきりリフレッシュして、それぞれがオープンな状態で研修に臨めば、お互いを知り、距離が少し縮まるかもしれません。その中で、思いがけない新たな発想やアイデアなど明日からの仕事に役立つヒントが得られるでしょう。



< 利用プラン例 >

1日目

- 18:30 交流の家集合
入所手続き・宿泊室案内
- 19:00 温泉（三瓶温泉街）
※当施設の浴室もございます。
※三瓶温泉日帰り割引券がございます。
- 20:30 懇親会
- 22:00 就寝準備
- 22:30 就寝

2日目

- 6:30 起床
- 7:00 朝のつどい
- 7:20 清掃
- 7:40 朝食（～9:00）
- 8:40 退所点検
- 9:00 選択プラン（A・B）

< 必要経費例 >

参加必要経費
一人あたり

1泊2日

- シーツ等洗濯代 300円
- 施設使用料 810円
- 懇親会料（特別食）：3,200円、朝食：470円

※別途、飲み物代がかかります。懇親会料は、ご予算に応じます。
※飲食物の持ち込みは禁止しています。売店・食堂・自動販売機コーナーをご利用ください。

< ご利用料金 >

※施設のご利用については以下の料金が必要です。（すべて消費税込み）

- 施設使用料 …………… 1人1泊あたり 810円
- シーツ等洗濯代 …………… 1組 300円
- 野外活動・創作活動 …… 教材費 実費

■ 食費 基本食（バイキング形式）

朝食	昼食	夕食
470円	610円	700円

※夕食は17:30～19:00の時間でなければご利用が可能です。
特別食 …… 鍋類、オードブル及び夜食等とはご相談ください。

お申込み・お問い合わせは
お気軽にご相談ください。

TEL (0854) 86-0319



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立三瓶青少年交流の家 事業推進係（受付 9:30～17:00）

SANBE

三瓶青少年交流の家企業向けプラン

これまでとはちがう
研修旅行を体験してみませんか？



粋な過ごし方が「さんべ」にあります。

三瓶の大自然に囲まれ、リフレッシュしながらのコミュニケーション研修

職場の人間関係を高め
組織力を向上させたい！

大自然の中で思いっきり
リフレッシュしたい！

いつもとは違う
社内研修を行いたい！



独立行政法人国立青少年教育振興機構
国立三瓶青少年交流の家

TEL (0854) 86-0319
〒694-0002 島根県大田市山口町山口1638-12

FAX (0854) 86-0458
https://sanbe.niye.go.jp/
Mail sanbe-suishin@niye.go.jp

Facebook
国立三瓶青少年交流の家 公式ページ お待ちしています！
国立三瓶青少年交流の家 検索



組織力向上プログラム

チームビルディング

TEAM BUILDING

チームビルディングとは

メンバー同士の信頼関係が築かれ、その中で一人一人が最大限に能力を発揮しながら同じ目的に向かって働くことのできるチーム（組織）をつくることです。

当施設のプログラムは、とりわけメンバー同士の『かわりあい』に注目し、『人間関係づくり』を中心に実施します。



どんな効果があるの？

◎ チームで本気になることが、心を動かし、その感動がチームのモチベーションを高めます。

◎ 自分たちの体験から生まれた気づきや思いは、仲間への信頼や尊敬につながり、チームのよりよい人間関係を生むきっかけとなります。



どんなことをするの？

体を動かしながら様々なアクティビティを体験します。その中には、協力や助け合いが必要な課題に挑戦するものもあり、チームで失敗し、葛藤し、トライ&エラーを繰り返し達成したときの感動も共有します。



どんな人向け？

どんなチーム、どんな組織の方にも効果が期待できます。新任者の職員研修、部署ごとでの研修、部署の枠を越えたプロジェクトチーム、職種の制限もありません！



アイスブレイキング

ICE BREAKING



アイスブレイキングの効果

チームビルディングでは、まず、メンバーが心を開き、リラックス状態を作ってから、次のステップ（信頼関係構築・課題解決）に向かいます。そのリラックスした状態をつくるため、最初に行うのが、アイスブレイキングです。アイスブレイキングは、会議や研修の始め、福祉施設などでのレクリエーションの時間にも活用できます。

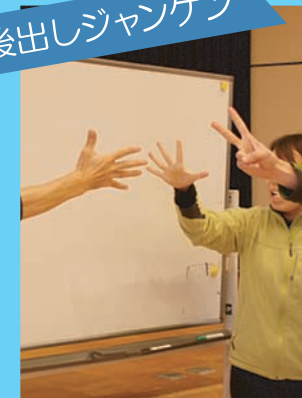


キャッチ



右手は人差し指を立て、左手はパーにします。それぞれ人差し指は相手の手の平におきます。ファシリテーター（進行役）が「キャ・キャ・キャ・・・キャッチ！」と言ったら相手の指をつかまえると同時に自分の指がつかまらないように逃げます。慣れてきたら「キャベツ」「キャット」「きゃたつ」など違う言葉を入れると盛り上がりやすくなります。（円になれば、何人でも参加できます。）

後出しジャンケン



ファシリテーター（進行役）が「ジャンケンポン！」と言って出した手を見て、参加者は続けて「ポン！」と言いながら、それに勝つ手を出します。「勝つジャンケン」の後に「負けるジャンケン」やスピードを速くしていくとおもしろいです。

セブン・イレブン



＜片手＞ 2人組になって、ジャンケンポンで0～5までのいずれかの指を出します。2人の指数が足して「7」になったらハイタッチ！「7」になるまで繰り返しがんばります。
＜両手＞ 片手でやったことを、今度は両手でやって、指の数が「7」か「11」になったらハイタッチをします。

ウェスタンチャレンジ



2人組になって向かい合います。指は1～5のいずれかの形にし、「せーの！」で同時に指を出します。2人の指の数の合計を早く言えた方が勝ち。お互いに握手をして他の相手を探します。応用として両手でもできます。

ビート



二人で向かい合います。胸の前でバンバンと2回拍手をしたら、お互いの手のひらを合わせます。その時に「いち！」と大きな、声で言います。続いてまた胸の前で2回バンバンと拍手をしたら、今度は「いち、に！」と2回手のひらを合わせます。この要領で5回まで数を増やし4、3、2、1バンバンで終わります。うまくできたら、「イエーイ」とハイタッチをしましょう。でも、途中で間違えたら正直に1からやり直します。

前後左右



＜レベル1＞「言うこと一緒、やること一緒」「まーえ！」と言われたら、「まーえ」と言いながら前にジャンプします。同じように「みーぎ！」「ひだり！」「うしろ！」
＜レベル2＞「言うこと逆、やること逆」「まーえ！」と言われたら、言うことも、やることも逆のことをします。
＜レベル3＞「言うこと一緒、やること逆」
＜レベル4＞「言うこと逆、やること一緒」

実際に体験された方の声

島根大学医学部付属病院のみなさん

普通に講義で仲間・チームの大切さを教えられるより、自然にずっと体の中にチームの大切さが入ってきました。看護師になりたいと思った本当の気持ちを思い出すことができました。

自分のことだけでなく、周りのことも考えながら行動することで、お互いが働きやすい職場になっていくことを学んだ。

あまり関わりをもたない他部署の人とも助け合い、協力できて良かった。

パイプライン

一人一人が持つU字パイプをつなぎ合わせて、ボールを落とさないよう目的地まで運ぶ。



カツパの遠足

お皿を落としたり動くことが出来ないの仲間を助けられながら全員が目的地をめざす。



コントローラー

自由に動き回るロボット2人をコントローラー役が誘導方向をコントロールする。



チームの大切なことを学びました。私も周囲を元気づけられるような声ができる人になりたいと思います。

普段知ることができないみんなの姿が知れて良かった。助け合える関係でいられることは、心強く印象に残りました。

楽しいアイスブレイキングまだまだたくさんあります♪