

---

# 『ワークショップ』でチームビルディング！

ワークショップデザイナー  
相内 洋輔

はじめに

私はワークショップで人々の人生を豊かにしたいと思っています。

参加者の皆さんには、次々と迫ってくる締め切りや、  
誰かが決めたルールや慣習などから身も心も距離を置いて

**ふっと軽やかになれた時に湧き上がってくる**

**純粋な気持ちを感じていただきたいです。**

そこから新たな意欲や創造力が自発的に生まれ

日々を生き生きと過ごす活力につながったら、私にとってこの上ない喜びです！

---

新会社を設立する時や新チームを発足する時、

『メンバーどうしが協力し合える関係』

を早々に作りたいと思いませんか??

そのお気持ちに！

---

ワークシヨツプ<sup>o</sup>で

お応えします！



# 成功のカギを分析したプロジェクトアリストテレス(Google社)

---

「こんなことを言ったらチームメイトから馬鹿にされないだろうか」、あるいは「リーダーから叱られないだろうか」といった不安を、チームのメンバーから払拭する。

『現代ビジネス』より引用

<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/48137>

**心理的安全性**  
を感じられるチーム



# チームビルディングのStep

## ①過去の体験をシェア

過去の大切な出来事や  
心に残っている物を  
五感に訴求して感じる



## ②相互理解を促進

どんなことに喜びを感じ、  
どんなことに落ち込むか  
など、自分を共有する



## ③仕事観の共有

仕事での失敗体験や、  
仕事を通じて目指している  
ことを伝え合う



# ワークショップ案① (少し真面目に)

タイムライン	時間 (分)	プログラム	詳細
13:00-13:20	20	開会、アイスブレイク、自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主旨説明やあいさつ</li> <li>・アイスブレイク、自己紹介</li> </ul>
13:20-14:40	80	Where I'm From Poem	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私はどこから来たかをポエムで表現し、原体験を小グループでシェア</li> </ul>
14:40-14:55	15	休憩	-
14:55-15:55	60	『てつがくおしゃべりカード』を使ったテーマトーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ゼツタイに変わらないものは何？」</li> <li>・「あなたが何をしなければならないかどうやったらわかる？」などの問いをグループで探究</li> </ul>
15:55-16:10	15	休憩	-
16:10-17:20	70	あなたの仕事を3つのステップに分解したら！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個々人ごとに仕事を3ステップに分解</li> <li>・チームでシェアし、違いや共通項を観る</li> <li>・3つのステップを全員で統一</li> </ul>
17:20-17:45	25	リフレクション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今日の気づきや学びをまとめる</li> <li>・小グループで感想共有</li> <li>・メンバーへメッセージカード記入</li> </ul>
17:45-18:00	15	チェックアウト	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全体で今日の気づきや学びをシェア</li> <li>・ファシリテーターから見えた要点の提示</li> </ul>



# ワークショップ案 ②(楽しい要素を多く)

タイムライン	時間 (分)	プログラム	詳細
13:00-13:20	20	開会、アイスブレイク、自己紹介	<ul style="list-style-type: none"><li>・主旨説明やあいさつ</li><li>・アイスブレイク、自己紹介</li></ul>
13:20-14:40	80	Where I'm From Poem	<ul style="list-style-type: none"><li>・私はどこから来たかをポエムで表現し、原体験を小グループでシェア</li></ul>
14:40-14:55	15	休憩	-
14:55-15:55	60	『私の失敗』をシェア	<ul style="list-style-type: none"><li>・これまでの人生、特に仕事の失敗をグループでシェアし、失敗図鑑を作成</li></ul>
15:55-16:10	15	休憩	-
16:10-17:20	70	ポスターセッション！	<ul style="list-style-type: none"><li>・小グループで自分たちが最も大切にすべきことを話し合い、結論をポスターにする</li><li>・各チームごとにシェア</li></ul>
17:20-17:45	25	リフレクション	<ul style="list-style-type: none"><li>・全体で大切にしたいポイントを結論付ける</li></ul>
17:45-18:00	15	チェックアウト	<ul style="list-style-type: none"><li>・全体で今日の気づきや学びをシェア</li><li>・ファシリテーターから見えた要点の提示</li></ul>

# ワークショップ実施までの流れ

## ①事前ヒアリング

実施目的や  
貴社の状況を  
お聞かせください



## ②ワークショップの設計

目的に応じた  
プログラムを  
ご提案いたします！



## ③実施

意見や素直な気持ちを  
すっと出せるような  
場づくりを行います



# 実施後のフォロー

## ① アンケート

研修での学びや  
今後に向けての意欲  
などを確認します



## ② 効果の継続

学びの定着や  
意欲が継続しやすい仕掛け  
を一緒に検討します



## ③ 個別コーチング

ご希望の方には  
個別コーチングを  
お受けいたします



③個別コーチングは別料金となります。

# これらを通じて

①自発的な意欲



②戦略設計



**組織の活力を引き出す  
サイクルを創る**

③新しい行動



④効果検証



さいごに

ワークショップや対話の場を通じて、

心にはっと花が咲いたような  
晴れやかな気持ちを感じる

そんな空間と一緒に創れたら嬉しいです  
どうぞお気軽にご相談ください！



# 価格

	価格
～3時間まで	15万円
～5時間まで	20万円
終日	30万円
複数回の実施	実施回数、各回の時間に応じて相談

交通費・宿泊費別途要

# 連絡先

---

- ホームページ(ワークショップのことを中心に発信しています!)

<http://workshop-design44.com/>

- メールアドレス

workshop.design44@gmail.com

- 電話番号

080-6002-6315

---

# 参考資料



## 相内 洋輔(33歳) 自己紹介



- 1985年 仙台市で誕生。祖父と父が花市場を経営していたので幼少期から花に囲まれ過ごす。**最初の夢はお花屋さん**
- 2004年 仙台第一高等学校卒業  
本命の東京農業大学 造園学科には合格できず、  
宮城大学 事業構想学部に入學
- 2008年 宮城大学を卒業し株式会社リクルートへ入社
- 2013年 公益財団法人東日本大震災復興支援財団へ入社  
**東北の未来を担う若者を育成**する事業を複数担当
- 2015年 ソフトバンク株式会社へ出向(上記財団と兼務)  
**TOMODACHIソフトバンク・リーダーシップ・プログラム**を担当
- 2016年～ コミュニケーショントレーニングネットワーク®に通い  
コーチングとコミュニケーションを専門的に学ぶ
- 2018年～ **仙台へ戻りワークショップデザイナーとして活動スタート**

## ワークショップとの出会い



私が企画したワークショップで皆がこんなに楽しそうに飛び跳ねてくれるなんて！！

高校2年生の夏。当時所属していたラボ・パーティという国際交流や自然体験活動を行う団体のキャンプで、私は初めてワークショップを企画運営しました。自分が創った空間が誰かを幸せにするなんて初めての経験で、体中がゾクゾクしびれたのを覚えています。それ以来ずっと、ワークショップの虜なんです。

一緒に創り上げる空間で幸せな気持ちを感じて欲しい！

明日へ向かって力強く漕ぎ出す意欲を持って帰って欲しい！

いつもこうした想いを胸に抱きながら、場に立っています。

**体験型講座と言われるワークショップは、参加者と一緒に場や学びを創り上げます**

	セミナー	ワークショップ
教え手	講師	全ての参加者
参加者の態度	受動的	能動的
進行	予め決まった答えに向かう	参加者の中から答えを見つける
研修内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・ インプット型の座学が中心</li><li>・ パッケージ化された内容</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 頭も体も心も動かして感じる</li><li>・ 目的に合わせて自由に設計</li></ul>
雰囲気	真面目で堅いことが多い	交流や笑いが起こることが多い

## 過去に実施したワークショップ例



高校生約50名が「もっと社会はこうあって欲しい!」と感じることを探し、その状態を実現するプロジェクトを作成する2泊3日の合宿を企画・進行しました。

**大切な出来事や情景を“Where I’m From ポエム”という詩の作成を通じて振り返ったり、喜怒哀楽に沿ってそれぞれの偽らざる気持ちを整理したり、5つほどのアクティビティを通じて素直な自分の気持ちと向き合いました。**

始めは自分と向き合う時間に不慣れで戸惑っていた参加者も、会が進むにつれて興味関心のあることや違和感を覚えるポイントが明確になってきて、最後には大半の参加者が自分自身の真ん中にある気持ちから、自分らしいプロジェクトを立案することができていました!

## 過去の参加者、運営協力者の声

特定非営利活動法人ハーベスト 山崎 賢治さん

参加者に対する期待・信頼感を感じられることから**参加者の多くが主体的に取り組もうという意欲を掻き立ててくれる**ファシリテーターという印象があります。想定していない状況が生じた場合も落ち着いてより良い方向へワークショップを導く器とセンスを持っていると感じています。

長野県立大学 川向 思季さん

相内さんのファシリテーションは何よりワークショップ中に質問をしやすいと思います。参加する学生を出来るだけ多く覚えようとするコミュニケーション能力があるからこそ、参加者側としても親近感がわき、**参加しているワークショップを一緒に作っているような気持ち**になります。

学生 菊池 眞悠子さん

初めはなんだかむず痒いような、一人一人があまり前に出れない、控えめになってしまっている雰囲気でしたが、**ワークショップが進むうちにどんどん仲良くなり、言い合えたり質問しあえたりする**、その場の変化を感じました。

匿名希望

安心感。**この場でなら何を話しても大丈夫、という雰囲気づくり**は素晴らしいと思います。それと、臨機応変性。場の雰囲気や参加者の状況に応じて、プログラムをスイッチしていき、場をより高みに導きます。あと、ワークショップの内容については、その場だけでなく普段の私の取り組みにも生かせるものが多く、時々活用させていただいています。

秋元 悠史さん

愛があった。自分の信じている世界観があり、**ワークを通じてその世界観にたどり着ければ目的は達成できるという芯が感じられて**、この人の目指すところとにかくついていってみようという感覚になれた。

石川 聖さん

想いの込もった言葉の数々、承認の姿勢が彩り豊かで多様な空間を創り出している。**参加者は良い悪い、正しい正しくない等の観点を手放し、自分と向き合うことで気づきや学びを得る。**

「前進を生み出すワークショップ」

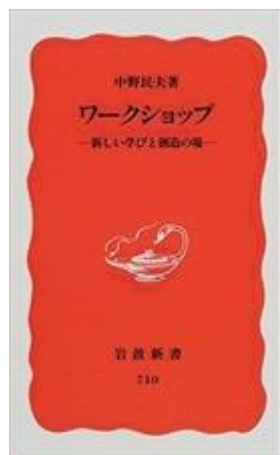
## ワークショップ アイディア出しチャレンジ！

2017年5月から毎日2個以上のワークショップアイデアを考えるチャレンジを1年間実施！  
現在も不定期で継続中です。(2018年11月現在 780個のアイデア)

No.	A	B	C	D	E	F
1	No.	考案日	名前	カテゴリ	内容	アイデア元
495	523	2018/2/7	あなたの組織の存在目的は？	チームビルディング	①自分の組織の存在目的を個人で言語化する ②チームメンバーとシェア ③メンバーみんなで手応えのある言語を選び、共通化	Teal型組織について考えていて
496	524	2018/2/7	ひずみ	チームビルディング	あなたの組織で生まれたひずみはどう解決されますか？	Teal型組織について考えていて
497					あなたを頼りにしている人たちがあなたに求めていること、期待していることは何ですか？	
	525	2018/2/8	頼りなあなた	チームビルディング	まずは自分で書いてみる。そして同じ質問をチームメンバーに答えてもらう。	
					自分が書いてみた役割と、みんなが思っている役割は、どう？近い？遠い？	Teal型組織について考えていて
501	529	2018/2/9	最高のアイデアの作り方	チームビルディング	最高のアイデアって、どうやって作られると思いますか？ というテーマでディスカッション	伊藤さんのメルマガを見返して
503	531	2018/2/10	あなたを一番動かすことば	チームビルディング	あなたをもっとも動かす言葉はなんですか？ ①あなたをめっちゃポジティブに動かす言葉 ②あなたをめっちゃネガティブに動かす言葉	マイプロ見てて
514	542	2018/2/16	リーダーシップとは何か！	チームビルディング	同じチームのメンバーに、その人がリーダーシップを発揮しているのはどんなときか伝える。それによって自分がどんな好影響を受けているかもセットで。	このテーマで話した
515	543	2018/2/16	賞を送る！	チームビルディング	チームのメンバーに、感謝状を自作して贈る。賞の名前、感謝していることを書く。	表彰式見てて
518	546	2018/2/18	何を大事に思っているか	チームビルディング	①自分が大切にしていることを書き出す ②チームメンバーそれぞれが大切にしているように見えることを書き出す。 ③見せっこする。	価値観の話しを聞いてて

<https://goo.gl/ybJrrV> からどなたでも全アイデアをご覧になれます

# 参考図書



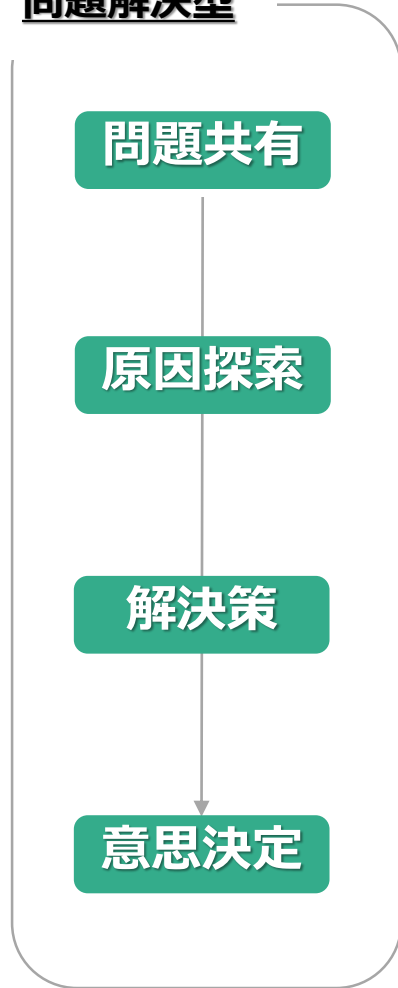
など

# ワークショップモデルの例

## 体験学習型



## 問題解決型



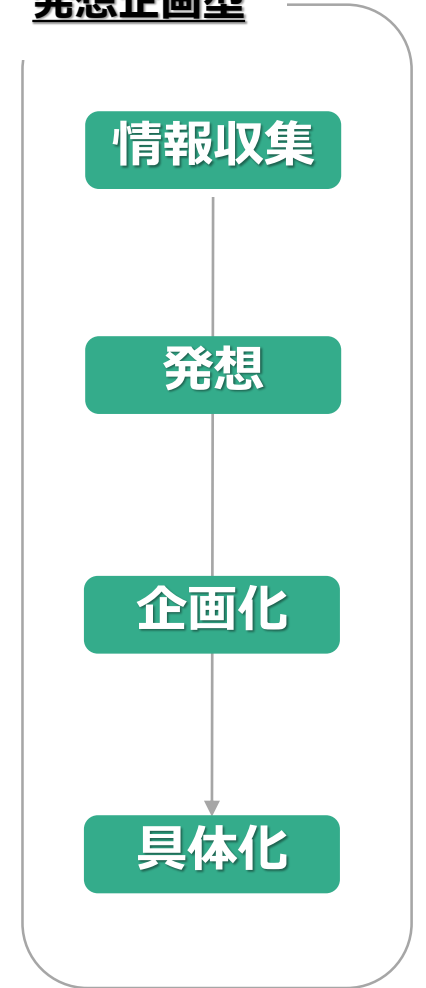
## 目標探索型



## 過去未来型



## 発想企画型



参照：日本経済新聞社 『ワークショップ・デザイン 知をつむぐ対話の場づくり』