



社員研修に森林セラピー®を導入

入社3年目社員が対象の自己の成長と今後のキャリアを考えると、セルフケアを学ぶことを目的とした研修に森林セラピー®を導入。2023年度からは、部長研修と新任管理職研修にも導入。

導入の経緯と決め手

信濃町によるJCSSA（（一社）日本コンピュータシステム販売店協会）への働きかけにより開催された体験会（森林セラピーや企業の森林づくり活動など）に社長も含めて2013年に参加。

自社の拠点は都心だけでなく全国にあるが、普段の生活・職場空間から離れたところで自然に触れることが大切であり、リフレッシュにつながることから、勤務地に関係なく効果があると判断して導入し、入社3年目研修を信濃町での開催に切り替えて実施。

取組内容とその効果

<実施地域：森林サービス産業推進地域「長野県信濃町地域」>

入社3年目が対象の自己の成長と今後のキャリアを考えると、セルフケアを学ぶことを目的とした研修に森林セラピー®を導入。導入から10年経過し、全社員の3分の1程度が参加。2023年度からは、全国の部長と新任管理職の研修にも森林セラピー®を追加。

心の解放と体のリフレッシュや研修への集中力向上につながっていると感じている。また、管理職研修を実施したことで信濃町での研修に対する必要性の理解や社内コミュニケーションの向上にもつながった。



従業員の声

- ・自然に触れる事で普段使っていない五感が解放されるということがとてもよくわかった
- ・最近、鳥の囀りを聞く余裕すらなくなっていたなと気づき、少し疲れていたのかなと自覚した

役割分担と参加促進に向けた取組

森林セラピー®以外のプログラムは、自社でアレンジ。会場・宿泊・森林セラピーのプログラムについては、地域の窓口であるしなの町Woods-Life Communityがコーディネートして提供。参加しやすいよう、研修中に仕事時間も設定しており、インターネット環境が整備されている信濃町ノマドワークセンターを活用している。

■プログラム構築：

コーディネーターが、企業の要望を踏まえて、地域と調整しプログラムを構成。

■導入形態：

参加必須の研修（宿泊）

■対象者：

入社3年目社員、部長、新任管理職

■費用負担：

企業が全額負担

目的

- 心と体の健康づくり

結果（企業の声）

- 心の解放と体のリフレッシュや研修への集中力向上につながっている
- 管理職と若手社員が共通の経験をすることで、コミュニケーションも向上