



日本事務器株式会社

業種 情報通信業 (IT)

従業員数 844名 (単体 / 2025年3月)

URL <https://njc.co.jp/>

本社所在地 東京都渋谷区

取組の特徴

若手社員と管理職を対象に、セルフケア・キャリア開発・コミュニケーション促進に向けた研修を導入



デジタルマーケティング 組織変革 ESG



デジタルマーケティング 心身の健康 ESG

実施地域 森林サービス産業推進地域「[長野県信濃町地域](#)」

受入組織 [しなの町Woods-Life Community](#)

実施概要

メンタルヘルス不全や早期離職等の課題を踏まえて、森林セラピー®によるセルフケアを学び、自然環境に身を置くことで視点や思考を拡げて自己の成長と今後のキャリアを考える研修を、3年目社員・新任管理職・部長を対象に共通して実施。研修の集中力を高めるとともに、管理職と若手社員の共通体験となることで社内コミュニケーションも活性化。

導入の経緯と決め手

- 健康経営を取り組む一方で、メンタルヘルスの課題を抱えている社員もいたり、早期離職の課題も指摘されていた中で、信濃町による(一社)日本コンピュータシステム販売協会会員向けの森林セラピー®等の体験会に社長が参加して取組に共感。受入組織が研修会場・宿泊・森林セラピー®等を一体的にコーディネートできるため採用を決定。
- 講師が人事部職員で、地方開催をしやすい3年目研修を信濃町開催に組み換えて導入。
- 2023年度から、「新任管理職研修」は3年目研修での森林セラピー®の評判と、場所を変えて日常業務から離れた思考を促すため、「部長研修」はコミュニケーション手法の改善に向けて合宿形式を想定する中で、研修実績・関係性があるため信濃町で開催。



プログラムの構築とねらい・工夫

- 同期が集う楽しさの一方で不安・焦りもあるため、初日に森林セラピー®を通して心身をリフレッシュして切り替え、かつ自然を舞台にすることで新たな視点・思考の気づきに繋げている。同期に加えて管理職の研修も同一内容で実施して、共通体験としている。
- 人事部とともに社長も参加して、社員との関係構築・社員の個性把握の機会にしている。
- 室内の研修も、森の中の研修施設を活用したり、地元食材の弁当を届けて貰ったりして、施設外に出たり森の中を散策してリフレッシュし、セルフケアの習慣化も促進している。



プログラムの効果、担当者・参加者の声

[効果] 心身を解放してリフレッシュすることで研修への集中力が高まっている。全社員の1/3程度が参加し、管理職と若手社員の共通体験となることでコミュニケーションも改善。

[担当者の声] 非日常で自然環境に身を置くことで、普段は見せていない自分を出せている。部長研修では、部長同士が同じ方向を向き、本音で対話をするきっかけになっている。

[参加者の声] 「普段目を使ってばかりだが、目を閉じて呼吸するなど五感をフル活用して、ストレスを抱えている事が分かった」「自然に触れて五感が解放される事が分かった」

「森のプログラム」導入事例

- ① 3年目研修 (3泊4日、詳細は下記参照)
- ② 新任管理職研修 (デザイン思考体験ワークショップ/2泊3日)
- ③ 部長研修 (部長 (営業職・技術職) /3泊4日)



プログラム事例

◆ 3年目研修 (3泊4日、詳細は下記参照)

日程	プログラム	ねらい・内容
1日目	「森の力」講演	体験前に日常に持ち帰るセルフケアの目的を確認
	森林セラピー体験	五感をフル活用したセルフケアのスキルを習得
	夕食・懇親会	交流・対話を通して、同期の絆を深める
2日目	朝エッセイ・社長講話	森林内にある「ノマドワークセンター」での研修 (昼食時・休憩時に外に出てリフレッシュしてセルフケアの習慣化の促進、自然を見ながら視点・思考の転換を促進)
	入社3年目研修①② Working Time	
3日目	入社3年目研修③④	森林内にある「ノマドワークセンター」での研修 (昼食時・休憩時に外に出てリフレッシュしてセルフケアの習慣化の促進、自然を見ながら視点・思考の転換を促進)
	キャリアビジョン作成・面談 フリータイム	
	ナイトウォーク	
4日目	キャリアビジョン発表 ふりかえり・フィードバック	森林内にある「ノマドワークセンター」での研修 (自然を見ながら視点・思考の転換を促進)