

■【研修報告】令和7年度在職者交流型スキルアッププログラム

仕事の悩みを語り合うDay 分科会&意見交換会

8月22日(金)に、令和7年度最初の在職者研修会として、「在職者交流型スキルアッププログラム 仕事の悩みを語り合うDay 分科会&意見交換会」を開催いたしました。

今年度は、在職者自身が自分たちの研修会や余暇活動を創り上げていくことを目的に、社会人経験がおおむね5年以上の方を対象としたワーキンググループを立ち上げました。第1期生として5名が集まり、定着支援の企画・運営しております。今回は、ビジネスに関する悩みやメンタルヘルスについて話し合うとともに、在職者同士の交流を目的として開催しました。テーマに関心のある方を対象に実施し、在職者21名(うちワーキングメンバー5名)にご参加いただきました。

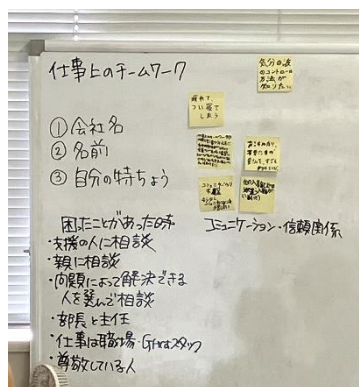
★前半:分科会★

事前のワーキングメンバーとの打ち合わせでは、「仕事で困ったこと」「メンタルが落ちた時の対処法」「モチベーションの維持」などについて話し合いたいという意見が挙がりました。そこで前半は、「ビジネスクラス」と「メンタルクラス」に分かれてグループワークを行いました。企業担当者もグループワークを見学され、障がいをお持ちの方が日々働く上でどのようなことで悩んでいるのか知る機会となったようです。

ビジネスクラスでは、日々の業務で感じる悩みについて話し合いました。参加者同士で共感する場面も多く、業界を超えて共通する悩みがあるということを実感する場となりました。

メンタルクラスは人数の都合上2班に分かれて行いました。1つめの班では、モチベーションが上がらない時の対処法について意見を出し合いました。2つめの班では、「障がいを抱えながら働くことに対するモヤモヤ感」について深掘りしました。

最後には各分科会の在職者ワーキンググループメンバーが話し合った内容を発表し、参加者からは「他の人の意見を聞けて良かった」「共感できる方が多く安心した」等の声が聞かれ、普段抱えている悩みの対処について他者から学ぶ機会となったようです。



★昼食:ランチミーティング★

昼食は、午後の意見交換会のチーム分けに沿って各テーブルに分かれ、レストランでコース料理を囲みながら親睦を深めました。大皿料理を囲み、皆さんが気遣いながら料理を分け合う様子が印象的でした。

仕事をしていると、社内外の方とランチを共にする機会もあるかと思います。座学とは異なる角度から、社会人としての経験を積む場にもなったのではないのでしょうか。

最初は少し緊張した雰囲気でしたが、後半には談笑する様子も見られ、和やかな時間となりました。

★後半:意見交換会★

午後はレクリエーションとして、ボッチャを行いました。ボッチャは、年齢・性別・障がいの有無にかかわらず、誰もが一緒に楽しめるボール競技です。ワーキンググループのメンバーがルール説明とチームリーダーを務め、6 チームによるトーナメント戦を行いました。試合のないチームは審判や応援を行い、和気あいあいとした雰囲気で行いました。参加者からは「みんなと話しながら楽しくできた」「同じチームの人と交流できた」などの感想が聞かれました。



★まとめ★

○研修全体について

昨年までの内容にレクリエーションを取り入れたことで、参加者の満足度が高かったことが報告書や終了後の参加者の声からうかがえました。悩みを共有できたことにより、「今後のコミュニケーションに前向きになれそう」といった前向きな感想も多く寄せられました。

○在職者ワーキンググループとして

今回の研修は、企画から運営まで在職者ワーキンググループと共同して実施しました。当日、ワーキングメンバーには受付や司会、レクリエーションのリーダーなど様々な役割を持っていただきました。研修終了後は緊張が解け、疲れたような表情も見受けられましたが、緊張感を持ちつつ楽しめた1日だったようです。“ワーキンググループに参加が決まってから、仕事に前向きに取り組むようになった”という企業担当者からの声も聞かれています。ワーキンググループのメンバーとして新しい役割を持ったことにより仕事にも新たな意識で取り組んだり、モチベーションアップにつながったのではないかと考えています。

今後は、10月14日に今回の研修の振り返りをワーキングメンバーと行い、下半期の活動について検討・企画・運営してまいります。

Café スタイル開催中！

次回:11月15日(土)13:00-16:00

場所:帯広生活支援センター 地域活動支援センター
(帯広市西6条南6丁目3ソネビル2階)

他者と交流を持ちたい…

休みの日に気軽に過ごせる場所が欲しい…

そんな方はぜひお越しください！