

# 研修報告（7月）



研修コース：レベルⅠコース

実施日：平成30年7月13日

参加者：レベルⅠ研修生 14名、新任者2名

研修名：「リフレッシュ研修」（新人・新任合同研修）

研修目的：心身のリフレッシュをはかり、モチベーションが向上する



## 研修担当より

7月は、リフレッシュ研修として「リフレスおおむた」に出向き、卓球・バーベキュー・レクリエーションを行いました。卓球ではチーム対抗戦を行って大いに盛り上がりました。また、バーベキューでは、食材を切ったり炭火の準備をしたりと奮闘し、皆笑顔がこぼれていました。

レクリエーションでは“発見！あなたのいいところ”でチームメンバーのいいところを探し伝えました。他の人から意外な点を長所として見つけてもらうことで、自分への自信につながったとの感想もありました。また、“みんなで話そう”では日ごろ言えない悩みを同期で語り合いました。いろいろ心配しすぎても仕方がないことや時間が解決してくれることなど、不安に感じている感情も整理ができ、自分自身を振り返り仕事へのモチベーションがあがったようです。また、先輩や上司にもよく指導をしてもらい感謝しているとの言葉もきかれました。

今回院外での研修は、初めての取り組みでした。研修生の皆さんが「リフレッシュできた・仲間との絆が深まった」と感想を述べて下さったので、また来年度も楽しく有意義な院外研修を企画したいと思いました。



### 研修生の感想

- ・皆でスポーツやバーベキューができて楽しかった！仲間との絆が深まった。
- ・同期の仲間が集まることがないので、日ごろの悩みなどを打ち明けあえてよかった。
- ・皆、同じようなことで悩んだり困ったりしていることがわかった。
- ・悩みに対する具体策が見えた。自分の態度を改めようと思った。

