




社会人の第一歩を、ワクドキと共に。全国どこからでも参加OK！



講師:五十嵐 政信

2026年卒 | プレ新入社員（内定者）フォロー研修

 2026年2月12日(木)13:00~16:20  Zoom開催

入社を目前に社会人としての“心の準備”と“働く型”を整える時間。学生から社会人への意識を切り替え、自分らしく力を発揮できる土台を築きます。入社初日から前向きに動ける“スタートダッシュ”を目指します。

重点習得スキル・演習内容

■ 社会人になるにあたって必要とされる仕事に対する姿勢や考え方を学ぶ

- 学生と社会人との違いについて考える
- 選ばれる仕事をするために必要な姿勢や考え方を学ぶ
- 仕事における業務と職務の違いを学ぶ

研修で活用するフレームワーク

選ばれる仕事とは

業務と職務

スケジュールとポイント ※GW=グループワーク

時間	分	概要
13:00	0:20	全体ガイダンス ■研修の目的と自己紹介
13:20	0:45	演習 学生と社会人との違い 解説5分 個人5分 GW10分 共有5分 2セット
14:05	0:10	休憩
14:15	0:55	演習 選ばれる理由 解説5分 個人15分 GW25分 共有10分
15:10	0:10	休憩
15:20	0:50	演習 会社と私 業務と職務の違い 解説5分 個人10分 GW25分 共有10分
16:10	0:10	振り返り 16:20 本日学んだことのポイントを整理します

¥ 研修費用 **料金 (1名あたり) 18,000円 (税込19,800円)**

新入社員研修とセットで受講いただくと特別価格 15,000円 (税込16,500円)

- 料金に含まれるもの
- ✓ 研修受講料
 - ✓ オリジナルテキスト・資料一式
 - ✓ フォローアップ資料
 - ✓ 研修効果測定シート
 - ✓ 振り返りシート提出

【お問合せ窓口】

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru
<https://www.ten-maru.co.jp/>
 研修運営に関するお問合せ ▶
 MAIL | event@ten-maru.co.jp
 担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります

 **新入社員研修:お申し込みフォーム**



本申込における個人情報の取扱いについて：ご記載頂きました個人情報については本研修の運営に関する業務および研修後のご依頼調査業務に限り使用することとし、運営に関わる業務代理店および外部講師に限り開示いたします。それ以外の目的での使用および第三者への開示はお客様の許諾なく使用することはありません。



講師:五十嵐 政信



講師:茂木 ゆみ

ワークキが成長を加速させる。学び・考え・動く。社会人を磨く4日間

2026年卒 | 4日間研修プログラム × 社会人基礎力

2026年4月2日(木) 3日(金) 6日(月) 7日(火) 各10:00~17:30

各研修日の詳細プログラムと習得スキル

① ビジネスマナー 導入編

2026年4月2日(木) 10:00~17:30
ビジネスマナーの基本 (講師:茂木ゆみ氏)

≡ 主要演習内容

- 社会人としての心構え
学生と社会人の違い、第一印象の重要性
- ビジネスマナー基本
挨拶・お辞儀・身だしなみの実践
- 言葉づかいの基本
社会人としての基本用語とビジネス敬語
- 接遇マナー・コミュニケーション
訪問・来客時の席次、名刺交換の実践、電話・メール対応の実践
- 時間管理と公私のけじめ
社会人の時間意識とルール理解

★ 重点習得スキル

- 主体性
- 実行力
- 発信力
- 傾聴力
- 規律性

社会人として必要な挨拶・身だしなみ・敬語などの基本マナーに加え、時間管理や規律意識を身につけることで、職場で適切にコミュニケーションを取るための土台を築く。

② コミュニケーション 実践編

2026年4月3日(金) 10:00~17:30
相互理解とチームワーク (講師:五十嵐政信氏)

≡ 主要演習内容

- 相互理解セッション1「あなたの好きなものは」
第一印象と思い込みの検証
- 相互理解セッション2「私は…誰？」
自己概念の書き出しと発表
- 報・連・相の基本練習
主語述語の明確化、階層整理、結論先出し
- コミュニケーションゲーム
聞き取り図演習
- コンセンサスゲーム
集団意思決定シミュレーション

★ 重点習得スキル

- 主体性
- 発信力
- 傾聴力
- 柔軟性
- 状況把握力

相互理解セッションと実践的なコミュニケーションゲームを通じて、自己理解を深めつつ、効果的な発信・傾聴スキルを習得し、集団での意思決定において必要な協力を身につける。

③ 対人スキル 強化編

2026年4月6日(月) 10:00~17:30
ストレスマネジメント & 多様性理解 (講師:五十嵐政信氏)

≡ 主要演習内容

- ストレスマネジメント
ABC理論、思い込みの分析、セルフワーク改善
- アサーティブコミュニケーション
DESC法の練習、自己診断
- ソーシャルスタイル理論
4つのタイプ診断と対応策
- 有名人マッピングゲーム
タイプ別特徴の理解
- ケーススタディ演習
実践的な対人対応

★ 重点習得スキル

- 主体性
- 働きかけ力
- 課題発見力
- 発信力
- 傾聴力
- 柔軟性
- 状況把握力
- ストレスコントロール力

ストレス管理とアサーティブコミュニケーションの方法を学び、様々なタイプの人との関わり方を理解することで職場における人間関係を円滑に築くための実践的なコミュニケーションスキルを習得する。

④ 問題解決力 応用編

2026年4月7日(火) 10:00~17:30
インバケット演習と自立促進 (講師:五十嵐政信氏)

≡ 主要演習内容

- ビジネス実践演習
総合的な問題解決力の向上
- インバケット演習
30分間で12案件を優先順位付けて処理
- グループディスカッション
各案件の対応方法を討議
- 相互アドバイス
強みと弱みのフィードバック
- 行動指針作成
今後の成長計画と具体的行動の設定

★ 重点習得スキル

- 主体性
- 働きかけ力
- 実行力
- 課題発見力
- 計画力
- 創造力
- 発信力
- 傾聴力
- 柔軟性
- 状況把握力

複数の業務を同時に処理するための優先順位判断力と、問題発見から解決策を導く力を養うことで、自ら考えて行動できる自立した社員となるための実践力を身につける。

料金表・お申し込み方法・オプションサービス

¥ 研修費用

プログラム	料金（1名あたり）
4日間完全パック	90,000円（税込99,000円）
1日単位受講	25,000円（税込27,500円）
早期申込割引 （2026年1月末まで）	80,000円（税込88,000円）

早期申込割引で最大20,000円（税込22,000円）お得！

📅 開催日程・会場

開催日：	2026年4月2日(木)・3日(金)・6日(月)・7日(火) 各日10:00～17:30（7.5時間）
会場：	東京・秋葉原駅近くの会議室（予定）
開催形式：	対面形式（東京）とオンラインの ハイブリッド開催
定員：	対面15名～60名、オンライン30名
対象：	2026年卒新入社員
受講方法：	1社1名様から参加可能

📌 料金に含まれるもの

- ✓ 4日間の研修受講料
- ✓ 研修効果測定シート

- ✓ オリジナルテキスト・資料一式
- ✓ 昼食代（4日分）

- ✓ フォローアップ資料
- ✓ 振り返りシート提出

+ オプションサービス

👤 プレ新入社員（内定者）フォロー研修

2026年2月12日（木）13:00～16:20

開催形式：オンライン形式
対象：2026年卒内定者

内容：学生と社会人との違い、選ばれる仕事をする姿勢・考え方、
業務と職務の違い、社会人としての心構え準備、基本マナー導入
効果：入社前の不安解消、社会人意識の醸成、スムーズな職場適応準備

18,000円（税込19,800円）1名様・半日間

※新入社員研修とセット受講で15,000円（税込16,500円）

🔄 入社半年後フォローアップ研修

2026年10月8日（木）13:00～17:10

開催形式：オンライン形式
対象：入社半年経過の新入社員

内容：半年間の体験振り返り、課題認識、理解してから理解される
演習、スキル定着度確認、今後の成長目標設定
効果：中だるみ防止、モチベーション再向上、後半戦への意識改革

18,000円（税込19,800円）1名様・半日間

※新入社員研修とセット受講で15,000円（税込16,500円）

📈 2年目に向けた行動指針策定研修

2027年3月4日（木）9:30～17:30

開催形式：オンライン形式
対象：入社1年目終了予定者

内容：成功・失敗体験共有、課題整理、価値観把握、行動計画策定、
2年目の役割認識、キャリアビジョン明確化
効果：1年間の成長実感、2年目への意欲向上、具体的行動指針の確立

25,000円（税込27,500円）1名様・半日間

※新入社員研修とセット受講で20,000円（税込22,000円）

🗨️ 定期フォロー面談プログラム

開催形式：オンライン形式

面談内容：個別の課題解決支援、スキル定着度確認、キャリア相談、
上司との関係性改善アドバイス等

6回面談コース | 推奨：月1回×6ヶ月の継続サポート

90,000円（税込99,000円）1名様

3回面談コース | 推奨：3・6・9ヶ月後の重要節目サポート

50,000円（税込55,000円）1名様

【お問合せ窓口】

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru

<https://www.ten-maru.co.jp/>

研修運営に関するお問合せ ▶

MAIL | event@ten-maru.co.jp

担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります



新入社員研修:お申し込みフォーム





半年後の今、見えてきた自分。ワクワクを、もう一段上の自分へ。

2026年卒 | 入社半年後フォローアップ研修

2026年10月8日(木)13:00~17:10 Zoom開催



講師:五十嵐 政信

入社後、半年間での体験を振り返り、他者と共有することで自らの課題に気づき、改めて自分自身の新入社員としての役割を認識し、周囲を巻き込んで仕事するためのスキル習得やモチベーションアップを図ります。

重点習得スキル・演習内容

- 新入社員としての自らの役割を認識し自分を支援してくれる人を増やすために必要なことを学ぶ
 - 半年間の体験を振り返り共有する
 - 職場における自らの課題を認識する
 - 支援者を増やすために必要な「理解してから理解される。」ということを、ロールプレイ演習やグループワーク演習を通じて学ぶ

スケジュールとポイント ※GW=グループワーク

時間	分	概要
13:00	0:15	全体ガイダンス : ■研修の目的について 自己紹介
13:15	1:05	半年間の体験の共有 : 解説5分 個人20分 GW40分
14:20	0:10	休憩
14:30	1:05	新入社員に求められていること : 解説10分 個人15分 GW40分
15:35	0:10	休憩
15:45	0:30	交渉力向上演習1 : 解説5分 個人10分 ロールプレイ7分 振り返り8分
16:15	0:40	交渉力向上演習2 : 個人10分 GW15分 共有15分
16:55	0:15	振り返り アンケート記入 : 今日一日を振り返ります

研修で活用するフレームワーク

セルフチェックシート

4つの機能自己診断

¥ 研修費用 料金 (1名あたり) 18,000円 (税込19,800円)

新入社員研修とセットで受講いただくと特別価格 15,000円 (税込16,500円)

- 料金に含まれるもの
- ✓ 研修受講料
 - ✓ オリジナルテキスト・資料一式
 - ✓ フォローアップ資料
 - ✓ 研修効果測定シート
 - ✓ 振り返りシート提出

【お問合せ窓口】

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru
<https://www.ten-maru.co.jp/>
 研修運営に関するお問合せ ▶
 MAIL | event@ten-maru.co.jp
 担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります

[新入社員研修:お申し込みフォーム](#)





2年目は、“自分の力でワクドキを起こす年”。自分の軸を再確認する。

2026年卒 | 新卒2年目に向けた行動指針策定研修

📅 2027年3月4日(木)9:30~17:30

🖥️ Zoom開催



講師:五十嵐 政信

1年間の振り返りを通して、できたこと・できなかったことを見つめ直し、2年目に向けて新たな目標を描く研修です。前向きな気持ちで次のステージへ踏み出す“ワクドキなリスタート”をサポートします。

重点習得スキル・演習内容

■ 今の自分と向き合い、自己理解を深め、強みや課題を整理した上で、更に成長するための行動指針を策定する。

- 成功・失敗体験を共有する
- 自分が直面している課題を整理することで自分に向き合う
- 自分の価値観を把握する
- 周囲からの期待を知る ※先輩・上司コメントをいただきます
- 相互アドバイスシートを交換する
- 今日一日を振り返り、今後の行動計画を策定する

研修で活用するフレームワーク

仕事と生活のキーワード

行動計画策定シート

スケジュールとポイント ※GW=グループワーク

時間	分	概要
9:30	0:15	全体ガイダンス ■研修の目的について 自己紹介
9:45	1:05	成功体験・失敗体験の共有 :解説5分 個人20分 GW40分
10:50	0:10	休憩
11:00	1:20	私が直面する1.5の課題 :解説5分 個人①15分 GW①5分 個人②10分 GW②5分 個人③10分 GW③15分 解説15分
12:20	0:50	昼食休憩
13:10	1:00	仕事と生活のキーワード :解説5分 個人15分 GW20分 個人5分 GW15分
14:10	0:10	休憩
14:20	0:40	周囲からの期待を知る :解説5分 個人15分 GW20分
15:00	0:10	休憩
15:10	1:05	相互アドバイス :解説5分 個人30分 GW30分
16:15	0:10	休憩
16:25	0:50	行動指針の作成 :解説5分 個人25分 GW20分
17:15	0:15	振り返り 17:30 :学んだことを振り返ります

¥ 研修費用 **料金 (1名あたり) 25,000円 (税込27,500円)**

新入社員研修とセットで受講いただくと特別価格 20,000円 (税込22,000円)

- 料金に含まれるもの
- ✓ 研修受講料
 - ✓ オリジナルテキスト・資料一式
 - ✓ フォローアップ資料
 - ✓ 研修効果測定シート
 - ✓ 振り返りシート提出

【お問合せ窓口】

参加をご希望の企業様は下記WEBフォームもしくは、QRコードよりお申込みください。

【研修企画・運営会社】



株式会社Tenmaru
<https://www.ten-maru.co.jp/>
 研修運営に関するお問合せ ▶
 MAIL | event@ten-maru.co.jp
 担当 | 諸戸・長束

下記ボタンをクリックしていただくとフォームに移ります

新入社員研修:お申し込みフォーム

