

# インターナルコミュニケーションを活性化するためには？ ～チームビルディングについて～

Team Building & Internal Communication

Day 1: 11.14.2023 18:00~

Day 2: 11.15.2023 18:00 ~

Day 3: 11.16.2023 18:00 ~

座談会 インテリアデザイナー  
yzda 吉田恵美さとみ



## Round Table Discussion



### 仕事とプライベートの両方を充実させるための 秘訣について

近年、多様な働き方や生き方が模索される中で、特に企業内でも生き方に焦点を当てた課題で登壇する機会が増えています。ここでは「仕事とプライベートの両方を充実させるための秘訣について」少しだけ語ります。

多忙な日常を持つ中で、自分の時間をどのようにバランス良く過ごしているのかを考えてみましょう。

予期せぬ出来事や突然の仕事が入っても、適切に対応できるように心の余裕を持つことが大切だと言います。

例えば、仕事で忙しい時期はプライベートの時間を少し犠牲にすることもありますが、その後しっかりとリカバリーする時間を設けることで、疲れを取り除き、次に備えることができます。つまり、効率的に働くこと、生活することができます。

さらに、自分の価値観や優先順位をしっかりと持ち、それに基づいて行動することが、自分自身を追い込むことなく、仕事とプライベートの両方を充実させるための鍵になります。

時には、周りの意見や期待に振り回されそうになることもあります。自分の内側にあるコンパスを大切にすることで、本当に大切なことに時間を使い、納得のいく生き方を手に入れることができます。

今回の座談会のテーマは「チームビルディングについて」その目的について学びます。

仕事とプライベートの両方を充実させるためのヒントや、またチームビルディングを行うことで、どのようにしてコミュニケーションやモチベーションの向上に繋がるか？そして、どのように仕事に影響するか？

貴重な時間を活用して楽しく学ぶ機会したいと思います。日々の選択と課題についても意識したいものです。皆様との座談会を心待ちにしております。



課題を実行するために何をいつやるか、具体的なアクションプランを考えます。  
「現実的なゴール」を設定し、達成するために細かいアクションプランに落とし込んでいきます。  
座談会当日にコミュニケーションをとりながらプランを考えていきます。

	緊急	緊急ではない
重要	すぐやる	あとで必ずやる
重要ではない	時間があればやる, なければ人に任せる	やらなくていい

To Do List

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2023

# 今年の振り返りシート

できなかったことよりも、できたことに目を向けよう！

頑張ったこと

楽しかったこと

感謝したいこと

できたこと

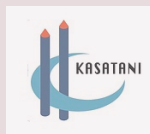
学んだこと

感謝したい人

好きなこと

手放すこと

継続したいこと



以上を振り返り、どんな1年でしたか？

今の課題は？今後の課題は？