企業向け研修

# 研修
# プログラム案

## 知る、伝え合う、引き出す

**株式会社ハート・ラボ・ジャパン**

2026年10月

※内容は、対象や人数に合わせて適宜変更する可能性があります。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

# 3つの研修と料金

3つの研修は、どれも受講者の34資質の結果を使います。どれからでも始められます。

① 知る → ② 伝え合う → ③ 引き出す

| 研修 | 対象 | 時間 |
|---|---|---|
| **① 強みを活かすチームづくり研修** | チーム全員／管理職／若手 | 半日（3〜4時間）／終日（6〜7時間） |
| **② アサーティブ・コミュニケーション研修** | チーム全員 | 半日（3〜4時間）／終日（6〜7時間） |
| **②のオプション：ハラスメントにならない伝え方** | 管理職・経営者・役員など | ご相談 |
| **③ 1on1のやり方研修** | 管理職 | 半日（3〜4時間）／終日（6〜7時間） |

**半日（3〜4時間）**

**350,000円＋税**

**終日（6〜7時間）**

**400,000円＋税**

**①②③とも同じ料金です。**

内容・人数・回数によりご相談に応じます。オプションの料金は、ご相談ください。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

① 知る

# チーム全員向け

対象：チームメンバー

## ねらい

1. 自分の資質ゆえの傾向（強みと弱み）を理解する
2. 自分にはない資質の特徴を理解し、多様性を実感する
3. 自分の強みを活かした、自分らしい働き方をつくる
4. 自律・協働型の組織での働き方を理解する
5. ストレングスファインダーを共通の言葉にして、コミュニケーションを進める

## 内容の項目

1. 成り立ちと活かし方（講義）
2. 資質あるある
3. ヒーローインタビュー
4. 強みを活かし合うと、何が起こるか
5. 自分の資質の、今後の活かし方
6. 苦手への対処
7. 共通の言葉でのコミュニケーション
8. まとめ

## 半日（3〜4時間）の流れ（例）

資質あるある → ヒーローインタビュー → 強みでどう貢献？ → 苦手への対処 → 振り返り

苦手なことは、克服しなくていい。①自分の強みで補う ②人を頼る ③そこそこ頑張る、の3つから、自分に合う対処を考えます。

① 知る

# 研修で使う資料の見本

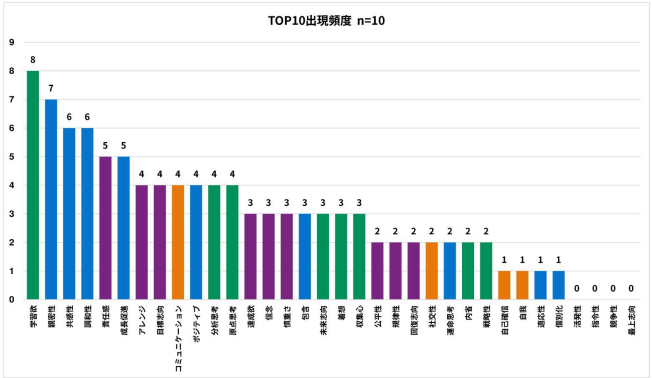
▷ 事前学習の動画（①）

①では、研修の前に、ストレングスファインダーの基礎を動画で学んで
いただきます。当日は、参加者全員の資質の一覧を使って話し合います。

| | Aさん | Bさん | Cさん | Dさん | Eさん | Fさん | Gさん | Hさん | Iさん | Jさん |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 責任感 | 責任感 | 親密性 | アレンジ | コミュニケーション | ポジティブ | 調和性 | 内省 | 成長促進 | 責任感 |
| 2 | 慎重さ | 共感性 | 共感性 | 回復志向 | 責任感 | 規律性 | 成長促進 | 共感性 | 親密性 | 学習欲 |
| 3 | 親密性 | 回復志向 | 原点思考 | 調和性 | 分析思考 | 成長促進 | 分析思考 | 親密性 | 学習欲 | ポジティブ |
| 4 | 原点思考 | 達成欲 | 学習欲 | 達成欲 | 信念 | 信念 | 目標志向 | 調和性 | 調和性 | 共感性 |
| 5 | 成長促進 | コミュニケーション | 調和性 | 学習欲 | 公平性 | 包含 | 親密性 | 運命思考 | 責任感 | 親密性 |
| 6 | 戦略性 | アレンジ | ポジティブ | 分析思考 | 学習欲 | 慎重さ | 収集心 | 成長促進 | 収集心 | 公平性 |
| 7 | 規律性 | 原点思考 | 自我 | 慎重さ | 目標志向 | 調和性 | 達成欲 | 適応性 | 分析思考 | 個別化 |
| 8 | 未来志向 | 内省 | 未来志向 | 未来志向 | 社交性 | 学習欲 | 学習欲 | コミュニケーション | 着想 | 目標志向 |
| 9 | アレンジ | 収集心 | 包含 | 運命思考 | 着想 | 親密性 | 共感性 | 着想 | コミュニケーション | 原点思考 |
| 10 | ポジティブ | 信念 | 戦略性 | 目標志向 | アレンジ | 共感性 | 包含 | 学習欲 | 自己確信 | 社交性 |
| 11 | 共感性 | 親密性 | 慎重さ | 信念 | 内省 | 未来志向 | アレンジ | 未来志向 | 適応性 | 戦略性 |
| 12 | 収集心 | 公平性 | コミュニケーション | 内省 | 親密性 | 分析思考 | 戦略性 | 個別化 | ポジティブ | 調和性 |
| 13 | 内省 | ポジティブ | 個別化 | 社交性 | 戦略性 | 収集心 | 未来志向 | 分析思考 | 共感性 | 着想 |
| 14 | 調和性 | 学習欲 | 社交性 | 包含 | 運命思考 | 責任感 | 信念 | 活発性 | 規律性 | 成長促進 |
| 15 | 学習欲 | 調和性 | 分析思考 | 公平性 | 成長促進 | 達成欲 | 着想 | 信念 | 自我 | 達成欲 |
| 16 | 適応性 | 慎重さ | 適応性 | 個別化 | 規律性 | 運命思考 | 個別化 | ポジティブ | 原点思考 | 信念 |
| 17 | 公平性 | 成長促進 | 運命思考 | 成長促進 | 原点思考 | 目標志向 | 最上志向 | 社交性 | 目標志向 | アレンジ |
| 18 | 信念 | 戦略性 | 着想 | 規律性 | 達成欲 | 個別化 | 公平性 | 達成欲 | 未来志向 | 自我 |
| 19 | 分析思考 | 着想 | 信念 | ポジティブ | 自己確信 | 原点思考 | 回復志向 | 自我 | 信念 | 未来志向 |
| 20 | 回復志向 | 分析思考 | 最上志向 | 責任感 | 未来志向 | 適応性 | 自我 | 原点思考 | 個別化 | 回復志向 |
| 21 | 達成欲 | 未来志向 | 競争性 | 収集心 | 自我 | 最上志向 | 運命思考 | 規律性 | 競争性 | 運命思考 |
| 22 | 個別化 | 目標志向 | 内省 | 原点思考 | 慎重さ | 内省 | 内省 | 戦略性 | 運命思考 | 収集心 |
| 23 | 目標志向 | 社交性 | 自己確信 | 活発性 | 調和性 | 指令性 | 原点思考 | 包含 | 慎重さ | 適応性 |
| 24 | 運命思考 | 活発性 | 規律性 | 戦略性 | 包含 | アレンジ | コミュニケーション | 最上志向 | 内省 | 自己確信 |
| 25 | 社交性 | 規律性 | 成長促進 | 共感性 | 活発性 | 戦略性 | 適応性 | アレンジ | 回復志向 | 規律性 |
| 26 | 指令性 | 個別化 | 指令性 | 着想 | 共感性 | 着想 | 責任感 | 責任感 | 社交性 | 慎重さ |
| 27 | 自我 | 指令性 | 活発性 | コミュニケーション | 収集心 | 社交性 | 規律性 | 収集心 | 戦略性 | 分析思考 |
| 28 | 着想 | 包含 | 達成欲 | 適応性 | 個別化 | 自己確信 | 活発性 | 自己確信 | 包含 | 内省 |
| 29 | 包含 | 競争性 | 公平性 | 最上志向 | 回復志向 | 回復志向 | ポジティブ | 競争性 | 活発性 | 活発性 |
| 30 | コミュニケーション | 自己確信 | 回復志向 | 自己確信 | コミュニケーション | コミュニケーション | 社交性 | 回復志向 | 達成欲 | コミュニケーション |
| 31 | 最上志向 | 運命思考 | 目標志向 | 自我 | 最上志向 | 公平性 | 競争性 | 目標志向 | アレンジ | 指令性 |
| 32 | 自己確信 | 最上志向 | 責任感 | 競争性 | 競争性 | 競争性 | 自己確信 | 慎重さ | 指令性 | 包含 |
| 33 | 競争性 | 適応性 | 収集心 | 親密性 | ポジティブ | 活発性 | 慎重さ | 公平性 | 最上志向 | 最上志向 |
| 34 | 活発性 | 自我 | アレンジ | 指令性 | 指令性 | 自我 | 指令性 | 指令性 | 公平性 | 競争性 |

見本（架空のチームです）

**参加者全員の資質の一覧**　見本（架空のチーム）




**資質の出現頻度のグラフ**

見本（架空のチーム）

**事前学習の動画（①）**
基礎を学ぶ

→

**参加者全員の資質の一覧**
全員の資質を一覧で確かめる

→

**当日の話し合いと練習**
一覧を使って進めます

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

① 知る

# 管理職向け

対象：マネジャー職

## ねらい

1. 自分の資質ゆえの傾向（強みと弱み）を理解する
2. 自分の強みを活かした、自分らしいマネジメントスタイルを確立する
3. 苦手な部下への対処方法を考える
4. 部下の強みを引き出す関わり方のエッセンスを身につける
5. 強みにフォーカスし続ける仕掛け、仕組みをつくる

## 内容の項目

1. 成り立ちと活かし方（講義）
2. 各人の資質の組み合わせ解説
3. 信頼、思いやり、安定、希望を考える
4. 苦手な部下への対応策
5. 傾聴、共感、フィードバック
6. 意欲を高め、維持する仕組みづくり
7. 行動宣言

## 半日・終日の組み方

半日（3〜4時間）は、上の項目から、対象とご希望に合わせて選んで組みます。
終日（6〜7時間）でも行えます。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

① 知る

# 若手向け

対象：若年層の社員

## ねらい

1. 自分の資質ゆえの傾向（強みと弱み）を理解する
2. 成果と強みの関係を自覚する
3. 自分の行動のスイッチと、その入れ方を知る
4. 自分の苦手への対処方法を知る
5. 強みにフォーカスし続ける仕掛け、仕組みをつくる

## 内容の項目

1. 成り立ちと活かし方（講義）
2. 資質あるある
3. 成功事例を語る
4. 行動のスイッチを探す
5. スイッチの入れ方を知る
6. 苦手への対処方法を考える
7. 強みにフォーカスし続ける仕組みづくり
8. まとめ

## 半日・終日の組み方

半日（3〜4時間）は、上の項目から、対象とご希望に合わせて選んで組みます。
終日（6〜7時間）でも行えます。

① 知る　強みを活かすチームづくり研修の特徴

# 資質の組み合わせまで読み解いて、具体的に解説します

チームづくり研修では、講師が参加者の資質の組み合わせを読み解いて解説します。
少人数の研修ではお一人ずつ、大人数の研修では全体でのシェアの場で行います。

少人数の研修

## 一人ひとりのプロファイリングに、たっぷり時間をかけます

冒頭にたっぷり時間を取って、お一人ずつ資質のプロファイリングをします。上位の資質の組み合わせから、その人がどう振る舞いやすいか、どんな場面で強みが出て、どんな場面でつまずきやすいかを解説します。お互いの傾向が分かってから進めるので、そのあとの内容を、自分の資質に当てはめて聞いていただけます。

大人数の研修

## 全体でのシェアで、発表した方の資質の組み合わせを解説します

グループで話し合ったあとの全体でのシェアに、講師がその場でフィードバックします。発表した方の資質の組み合わせを踏まえて、なぜそう考えるのか、どう活かせるのかを具体的に解説します。大人数でも、一人ひとりが自分の資質に当てはめて考えられます。

**資質の組み合わせをその場で読み解いて解説する技術は、講師が長年のトレーニングと現場での実践を重ねて身につけたもので、簡単には真似のできない、この研修のいちばんの特長です。**

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

② 伝え合う

# アサーティブ・コミュニケーション研修

対象：チーム全員（半日・3〜4時間）

## ねらい

1. 自分がどのタイプに寄りやすいかが分かる
2. 言いにくいことを、我慢せず、相手も自分も大切にしながら伝えられる
3. 伝えるか伝えないかを、自分で決められる

## 4つのキーワード

| 誠実 | 対等 | 率直 | 自己責任 |
|---|---|---|---|
| 自分の気持ちに正直に | 地位や役割によらず人として対等 | 相手に届くよう率直に表現する | 伝える・伝えないは自分で決める |

## 伝え方の4つのステップ

**1 事実**
評価を交えずに

→

**2 気持ち**
湧いた感情を言葉に

→

**3 提案**
相手にできる提案

→

**4 結果と代わりの案**
受け入れた場合・難しい場合

## 当日の流れ（例）

| 導入 | アサーティブとは | 4つのキーワード | 4つのステップ | ロールプレイ | 振り返り |
|---|---|---|---|---|---|

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

② のオプション

# オプション：
# ハラスメントにならない伝え方

②アサーティブ研修に、ハラスメントにならない伝え方を組み合わせることもできます。対象（管理職・経営者・役員など）、時間、内容は、ご相談に応じます。

### 持ち帰っていただくもの

- 来週、職場で使う一言を書くカード
- 場面別の言い換え集
- 4つのステップのシート

### 流れ（例）

1. 本音を出す
2. ハラスメントの定義
3. 境目を考える
4. アサーティブな伝え方
5. 場面別の言い換え
6. ロールプレイ
7. まとめ

対面またはオンライン（グループワークやロールプレイは、少人数のグループに分かれて行います）／料金はご相談ください

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

③ 引き出す

# 1on1のやり方研修

対象：管理職（少人数でも行えます）

## ねらい

1. 1on1を、業務面談や評価面談と分けて考えられる
2. 聴く・訊く・認める、の3つの技術を練習する
3. 部下の資質を手がかりに、質問と承認の言葉を選べる

## 聴く・訊く・認める

### 聴く

相手のペースに合わせ、話し終わるまで待つ

### 訊く

広げる・絞る・深める、の3つの方向

### 認める

「褒める」ではなく、気づいた事実を伝える「承認」

## 1on1の4つのステップ

テーマとゴールを決める → 現状を整理する → 可能性を広げる → 行動を決める

## 当日の流れ（例）

| 1on1とは | 聴く | 訊く | 認める | ロールプレイ | 行動計画 |
|---|---|---|---|---|---|

研修のあとのお手伝い

# 研修＋個別コーチング

研修の日につくる「90日の行動の計画」の進み具合を、管理職の方との個別コーチングで確かめます。

1. **研修の日**
   90日の行動の計画をつくる
2. **1か月後**
   振り返り（30分・無料）
3. **個別コーチング**
   人数・回数はご相談
4. **90日の区切り**
   計画の進み具合を確かめる

**研修＋管理職の方への個別コーチング**

**研修の料金 ＋ （1回60分 30,000円＋税 × 人数 × 回数）**

例：半日研修＋管理職5名に2回ずつ ＝ 350,000円 ＋ 300,000円 ＝ **650,000円＋税**

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

# 変化の確かめ方

研修を「やって終わり」にしないために、3つの方法で確かめます。

診断（無料）　　診断（無料）

受講前 → 研修 → 受講後 → 1か月後の振り返り

### 研修の前と後に診断（無料）

「強みを活かすマネジメント診断」を、管理職の方が約3分で受けます。答えを比べます

### 1か月後の振り返り（30分・無料）

ご希望に応じて実践アンケートも行い、研修で決めた行動を職場で実践できているかを一緒に確かめます

### 受講後のアンケート

研修のあとに取り、研修の回ごとに結果を比べられるようにします

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

# 料金と進め方

**半日（3〜4時間）**

**350,000円＋税**

**終日（6〜7時間）**

**400,000円＋税**

- ✓ ①②③とも同じ料金です。内容・人数・回数によりご相談に応じます。オンラインの場合、グループワークやロールプレイは、少人数のグループに分かれて行います。
- ✓ 出張費・資料作成費を含みます。印刷は含みません。受講者のクリフトンストレングス®（ストレングスファインダー®）の受検費用は別です。
- ✓ 40名程度が目安ですが、100名規模での実施経験もあります。
- ✓ お支払い：請求書によるお振込みを基本としています。お支払いの時期は、貴社のご都合に合わせます。

## 進め方

**ご相談**
職場のいまの様子と、研修で目指すことを伺います

→

**聞き取りと準備**
人数と対象を伺い、資質の一覧をつくって進め方を決めます。①では事前学習の動画もお送りします

→

**研修当日**
講義と話し合いを組み合わせ、参加者がお互いの資質の違いを知ります

→

**1か月後の振り返り**
無料・30分。ご希望に応じて実践アンケートも行います

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

著書
『自己実現の教科書』

講師

# 知識 茂雄 （ちしき しげお）

株式会社ハート・ラボ・ジャパン 代表取締役

## 日本初のギャラップ認定ストレングスコーチの一人

クリフトンストレングス®を開発したギャラップ社が、ストレングスコーチの養成を始めた当初に認定を受けました。日本で最も長く活動しているストレングスコーチの一人です。企業時代の管理職としての実務経験と、豊富な研修講師の実績をもとに、リーダーシップ、コミュニケーション、チームビルディングの研修を行っています。

| | |
|---|---|
| 1986年 | 九州日本電気株式会社 生産技術部入社。半導体技術者として、半導体製品の品質向上業務に従事 |
| 2011年 | 人事総務部に異動。社内教育・研修企画、運営に従事。社内講師としてコーチング研修、アサーション研修を担当 |
| 2012年 | 退社 |
| 2013年 | ギャラップ認定ストレングスコーチ取得 |
| 2013年 | 株式会社ハート・ラボ・ジャパン設立 |
| 2021年 | 国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ取得 |

ギャラップ認定ストレングスコーチ　国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ

日本プロフェッショナル講師協会認定講師　長崎大学 キャリア教育 非常勤講師

理系出身である私は、論理的に物事をわかり易く伝えることが得意です。一方でコーチでもある私は、感情の部分も大切に扱います。論理性と情緒性のバランスの良さが私の強みです。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン

# お問い合わせ

**40社以上**
上場企業とそのグループ会社

**約5,000名**
研修・コーチングを受けた方（のべ）

**研修のご相談（無料）　https://heart-lab.jp/training/**
株式会社ハート・ラボ・ジャパン／担当：知識 茂雄
人数や時期が決まっていなくても大丈夫です。

研修の全体像は『研修のご案内』をご覧ください：https://heart-lab.jp/wp/wp-content/uploads/2026/10/hlj-training-guide-261011d.pdf

導入の事例：株式会社ビーイング様のご担当の方へのインタビュー　https://heart-lab.jp/blog/14347/

クリフトンストレングス、ストレングス・ファインダーは、ギャラップの登録商標です。御社が受け取るギャラップ以外の情報は、ギャラップに承認されたものではなく、ギャラップの認可も推薦も受けていません。クリフトンストレングス、ストレングス・ファインダーの結果に関する意見、見解、解釈は、株式会社ハート・ラボ・ジャパンだけの考えです。

© 株式会社ハート・ラボ・ジャパン