コースNo. 1－1

新入社員研修

コースのねらい

① ＪＲ東日本グループ経営ビジョンを理解し、ＪＲ東日本グループの様々な事業展開を学びます。
② 新社会人として必須のビジネスマナー、職場のルール、仕事の進め方の基本を身につけます。
③ ＪＲ東日本グループの新入社員が集まり、横のつながりを広げます。

コースの概要

開催日　：２０２５年　４月　２日（水）～　４月　３日（木）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分（昼食休憩１時間含む）
会　場　：①ステーションコンファレンス池袋
　　②ＴＫＰ市ヶ谷カンファレンスセンター
講　師　：株式会社オンリーワン　講師
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】４６，２００円　【一般価格】５５，０００円
対象者　：新入社員、入社年次の浅い若手社員等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
2日間		
JR東日本グループ	◇ＪＲ東日本グループの概要 ◇ＪＲ東日本グループ会社事業 ◇各社紹介	・JR東日本グループ理念及び経営ビジョンを理解しグループの一員としての意識、一体感を醸成します。
社会人としてのマナー	◇なぜマナーが必要なのか ◇身だしなみ ◇言葉遣い ◇電話・メール	・社会人としてのマナーの基本を学びます。 ・ロールプレイングを通じてビジネスの基本動作、行動を学びます。
仕事の進め方	◇ホウレンソウ ◇時間管理 ◇質問の仕方	・仕事の基本である「報告」「連絡」「相談」や「時間管理」などを体験的に学び、習得します。

コースNo. 1－2　新入社員フォローアップ研修

コースのねらい

① 新人研修で学んだ基礎を強化します。
② 仕事を振り返ることにより、学んだことを応用できる力に昇華させます。
③ 主体的かつ自発的に業務を実行するための手法を習得し、2年目の課題に向けて力強い一歩を踏み出します。

コースの概要

開催日　：２０２６年　２月　５日（木）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：三上 智子　講師　（株式会社マネジメントサポート）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】３０，８００円　　【一般価格】３６，３００円
対象者　：新入社員、入社年次の浅い若手社員等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日間		
チーム作り	◇近況報告 ◇チーム作りに大切なものは ◇リレーションシップ	・チーム（組織）の目的を再確認し、チームで働くことの役割を学びます。
入社10か月を振り返る	◇社員としての姿勢・態度は身に付きましたか ◇主体的な行動、積極的な発言はできていますか ◇実践できていること、できていないこと、不明点の確認	・入社10か月を振り返り、社員としての姿勢を再確認する機会とします。 ・これまで実践できていること、できていないことを振り返り、今後の主体的な行動を促す機会とし、自己承認力をアップさせます。
社会人基礎力	◇前に踏み出す力 ◇考え抜く力 ◇チームで働く力	・主体性、働きかけ力、実行力とは何かを学びます。 ・課題解決力・計画力・想像力とは何かを学びます。 ・発信力・傾聴力・柔軟性・状況把握力・規律性・ストレスコントロールとは何かを学びます
総合演習	◇仕事の進め方 報連相７つの鉄則 ～動画を用いた学習～	・動画視聴とロールプレイングを活用して仕事の進め方を再確認します。

コースNo.１－３　若手社員フォローアップ研修

コースのねらい

① 仕事に対する“慣れ”も出てきた社員に、立ち止まって「現状」と「理想」を考え、より主体的に仕事に取り組んでいくきっかけとしていただきます。
② これまでの仕事人生を振り返り、自分の経験・保有スキルの棚卸しと、大切にしている価値観を考えることを通じて、自分自身についてより深く知る機会としていただきます。
③ 経験を重ねるにつれて、より多種多様な方々と共に、仕事を行っていくことが求められていく中で、より効果的に仕事を進めていく上で大事になる「コミュニケーション」について考える機会としていただきます。

コースの概要

開催日　：２０２５年１２月４日（木）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：株式会社ＪＲ東日本パーソネルサービス講師
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】３０，８００円　　【一般価格】３６，３００円
対象者　：通常業務に慣れ、更なるステップアップを目指す若手～中堅クラスの方

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日間		
私たちの現状	◇現状の振り返り ◇今の目標と課題	・職場の現状と課題を考える。目標がないと課題は見つけられない。今、自分は目標を持っているか、再確認する。
これからの社会環境と私たちの環境	◇これからの５年後、１０年後の社外環境、社内環境について考える ◇変化する時代で求められること	・自分自身の「外」側で起きている取り巻く環境変化を考えることで、これからの自身の仕事に取り組む上でのヒントを得る。
自分自身の棚卸し	◇これまでの仕事人生を振り返る ◇大切にしている価値観を知る	・自分自身の「内」側に意識を向けて、今までの仕事人生を振り返り、経験やスキル、考え方について棚卸しをする。また、何を大切にして仕事に取り組んでいるかを知ることで、より効果的にパフォーマンスが発揮できるようにする。
コミュニケーションについて考える	◇コミュニケーションの大前提 ◇効果的なコミュニケーションをとるために大事なこと ◇伝え方・聴き方を考える	・仕事を進めていく上で重要なコミュニケーションの大前提を理解し、より効果的なコミュニケーションを図ることができる力を高める。
まとめ	◇1日の振り返り ◇これから取り組むことを考える	・1日を振り返り、得られた「学び」を仕事での実践につなげていくための時間とする。

期待される効果

慣れによる「だれ」や慢心

・仕事にやりがいを感じない
・仕事がつまらない
・モチベーションが上がらない
・指示待ち人間になっている
・現状に安易に満足している

研修を通じて・・・

新たなるスタート

・仕事に誇りやプライドを持っている
・ワクワクしながら仕事をする
・目的意識醸成によりやる気UP
・仕事に主体的に取り組む
・より高い目標を実現する

コースのポイント

① 個人で考えて、参加者間で共有するという時間を多くつくり、深く考えることと、新たな視点を得ることを目指してプログラムを実施していきます。なお、講師は「知識や情報を提供する人」ではなく「主体性を引き出し、議論や思考を導く人」として受講生と関わります。
② 感じたことや考えたことを表現する中で、自分自身を振り返り、次なる一歩をつくりだしていきます。

こんな方にオススメ

□ 日々の仕事に忙殺されてしまっているが、なんとかしてモチベーションを上げてほしい。
□ 指示を待つだけではなく、積極的に自ら考えて行動してほしい。
□ 現状に満足せず、向上心を持って主体的に取り組んでほしい。

受講者の声

□ 一つひとつの事例に対して、自分が具体的にイメージできることが多く、納得できることばかりでした。
□ 普段普通に仕事を行っているだけだと振り返ることがないため、入社してから今までを振り返ったり。また自分を客観的に見るということを通じて、自分自身を深く知ることにつながった。
□ コミュニケーションをとる際は相手のことを考えておこなうことや、言い方１つで印象が変わってしまうことがよくわかったので、相手目線を意識したコミュニケーションをとっていきたい。
□ 参加型の研修だったため、意欲的に参加することができました。

コースNo. 1－4　中堅社員ステップアップ研修

コースのねらい

① 自らを取り巻く環境を内部・外部から捉えて整理し、現場第一線の社員としての立場と役割を再認識します。
② 他者と係わって仕事を効果的に進めるための基本となるリーダーシップ＆コミュニケーションについて学びます。
③ プロフェッショナル人材を目指すための考え方と、わかりやすく伝えるスキルを習得します。

コースの概要

開催日　：【第1回】２０２５年１０月　６日（月）　～　　７日（火）
　　：【第2回】２０２６年　１月１５日（木）　～　１６日（金）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：柴崎 史夫　講師（株式会社ジェイ・ビー・サポート）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】５１，７００円　　【一般価格】６０，５００円
対象者　：入社５年目以上で、現場第一線の社員として活躍を期待される方、昇格試験合格者等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日目		
課題認識	◇外部環境・内部環境の変化 ◇現状課題・残存課題の再確認	・我々を取り巻く環境の変化を社外と社内の視点から整理し、現状課題・残存課題について再確認する。
中堅社員としての立場と役割	◇中堅社員としての立場と役割 ◇現状の自己の棚卸し（ＰＩ分析） ◇中堅社員としてのあるべき姿	・中堅社員の立場と役割について考え現在の自己の棚卸しを行い、中堅社員としてのあるべき姿を学ぶ。
中堅社員に期待される効果的な仕事の進め方①	◇中堅社員に期待されるリーダーシップとは ◇効果的な仕事の進め方（演習体験） ◇自己分析（歓迎される特徴されない特徴）	・中堅社員に期待されるリーダーシップと効果的な仕事の進め方について演習体験を通して学ぶ。
2日目		
中堅社員に期待される効果的な仕事の進め方②	◇中堅社員に期待されるコミュニケーション ◇自己を取り巻く他者分析 ◇コミュニケーションMAPの作成	・中堅社員に期待されるコミュニケーションとは何かを理解し、自己を取り巻くコミュニケーションMAPを作成する。
プロ社員としてのスキルアップ	◇論理的に話すとは ◇わかりやすく伝える力　S-D-S´ ◇実習体験によるスキルアップ	・現場第一線のプロフェッショナル社員として論理的にわかりやすく話すためのスキルを習得する。
アクションプラン	◇自己行動のシナリオ化（行動宣言）	・具体的に取り組む自分自身の行動を可視化する。

期待される効果

・自分が目指すべきリーダー像を描くことができる
・現状の自分を客観的に振り返り、リーダーとしての課題が整理できる
・自己の特性を活かした効果的な仕事の進め方のヒントをつかむことができる
・リーダーに必須とされる「わかりやすく伝える」スキルを習得できる

期待される立場・役割

効果的な仕事の進め方

わかりやすい伝え方

コースのポイント

① 中堅社員・リーダーに期待される立場・役割、必須となるコアスキルを体系的に学びます。
② オリジナル自己診断ツール、演習体験・実習体験を通して、楽しく相互啓発をしながら学びます。
③ コース受講後には、自己の特性としての強み・弱みが整理でき、具体的に何をするのか、明確になります。

こんな方にオススメ

□ 現場第一線の社員の中で、リーダーとして活躍してもらいたい。
□ 実質的に現場ではリーダーになっているので、自覚を持ってもらいたい。
□ 中堅層への昇格・昇進試験に合格した者への意識づけをしたい。

受講者の声

□ リーダーとして後輩や部下に接する際の態度や会社側での役割などが参考になりました。
これから努力したいです。
□ プロフェッショナルということに関して、具体的な行動・言動を知り、改めて言葉だけにしてはならないと感じました。
□ 中堅社員として、本来知っていなくてはならないが知らない用語が多数ありました。
これから勉強していきたいです。
□ 「後輩の若手にとっては、先輩である自分が環境の一つである」ということを知り、身の引き締まる思いがしました。
□ 教育指導を難しく感じていたが、研修を受けたことにより何とかできそうです。

コースNo.１－５　次世代リーダー育成研修

コースのねらい

① 中堅社員に必要なスキルを発揮するための原動力である想いを探り、モチベーションの向上を目指します。
② よりよい仕事をするために、問題や課題に対する視点を獲得します。
③ 自己や周囲に対して、リーダーシップを発揮するポイントを考えます。

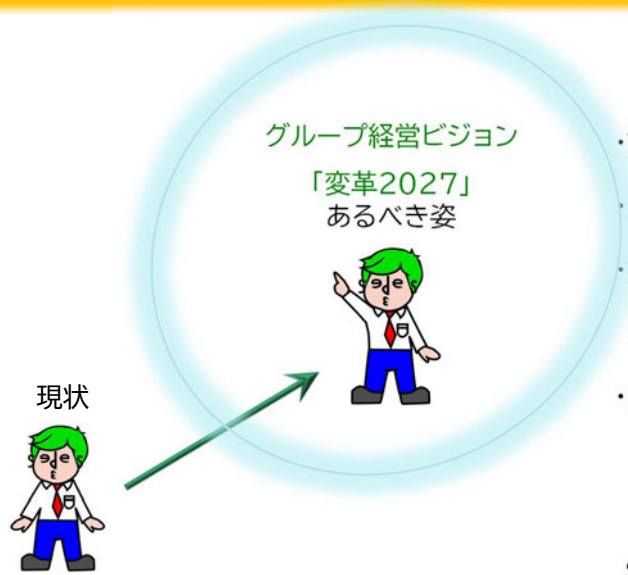
コースの概要

開催日　：２０２５年１０月２４日（金）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：坂東 弘康　講師（株式会社ヒューマン・スキル・カレッジ）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】４５，１００円　　【一般価格】５２，８００円
対象者　：今後会社の核となることを期待される中堅社員～管理職の方、昇格試験合格者等

カリキュラム

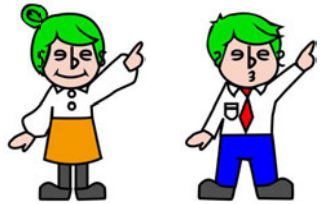
セッション	研修内容	学習のポイント
1日間		
組織成立の必要条件	◇管理者の必要能力構成図	・「テクニカルスキル」、「ヒューマンスキル」、「コンセプチュアルスキル」を総覧し、自己の成長課題に気づく。
自己重要感を満たす存在となる	◇リーダーシップの本質（ストローク）	・モチベーションアップと対人関係能力の向上の本質を学ぶ。
理念経営の重要性	◇健全経営の構造	・経営理念体系の概説と意義を学び、ビジョンと目標の関係について理解を深めることを通して、経営発展の本質を習得する。
自己のパーソナリティーの特性に気づく	◇自己洞察力の練磨（エゴグラム）	・リーダーとして他者（部下・後輩・上司・顧客）を理解するには、まず自己理解が前提となる。円滑なコミュニケーションを図るために、自己への気づきにフォーカスする。
仕事観の変革	◇仕事に対する考え方	・仕事とは何か、何を成し遂げたいかといった普段考えない自分の価値基準を掘り起こす。
研修の総括	◇自己変革アクションプラン（決意表明）	・「現状→これから」を考え、組織発展の当事者として自己変革の課題を明確にし、行動計画を策定する。

期待される効果



【研修後の思考】

・甘えた考えではダメだ
・自分がやらなくてはいけない
・社員一人ひとりの肩に、経営ビジョンの達成がかかっているんだ
・自分はもっとこうなりたい！



コースのポイント

① 一人ひとりの心の奥底にある「自分の原動力」となる思いや考えを探り、他者との関わりを通じて、相互で啓発しあう刺激的な場を提供します。
② 普段考えないような根本的な問いを真剣に考えることで、自分自身をより知ることが出来ます。
③ 情熱あふれる講師による、迫力のある研修です。

こんな方にオススメ

□ 将来の経営幹部として、会社を引っ張っていく人材になってほしい。
□ 現状に甘んじて伸び悩んでいる中堅社員に、自分なりの進むべき方向性を見つけてほしい。
□ 慣れや慢心により、仕事の質が低下していないかを再確認してほしい。

受講者の声

□ 仕事に対するモチベーションを高められて、明日から行動に活かせる学びを得られました。
□ 自分を深く見つめ、仕事とは何か？について、向き合うことができました。
□ 私の知らない世界でした。上に立つ人間として、必要なことを教えていただきました。
□ 自身で業務・心構えなどモヤモヤしていたところに、それを晴らす内容でした。
□ 改めて、私自身の仕事についての想いが深まりました。

コースNo.１－６　管理者基礎研修

コースのねらい

① マネジメント推進、リーダーシップ発揮に必要な能力について具体的に理解します。
② 効率的な仕事の進め方、管理者としての時間の使い方について理解します。
③ 効果的な部下指導・人材育成についてのポイントを理解します。

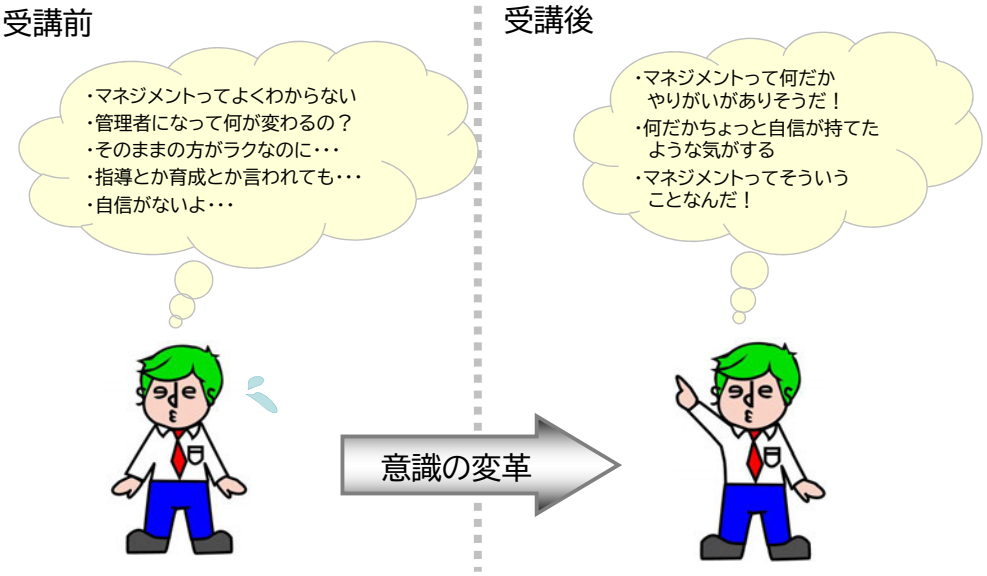
コースの概要

開催日　：【第１回】２０２５年　９月１８日（木）　～　１９日（金）
　　：【第２回】２０２６年　１月２２日（木）　～　２３日（金）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：益田 和久　講師（株式会社ビブレンス）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】５５，０００円　　【一般価格】６６，０００円
対象者　：新任管理者、これから管理者に登用される方、管理者の基本を学びたい方等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日目		
現状認識	◇環境変化と管理者に求められる役割 ◇マネジメントとは ◇管理者に求められる能力と具体的行動	・時代の変化に応じた管理者に求められる役割、能力、具体的行動の全体像について理解する。
管理者に必要な「想い」	◇チームビジョンの必要性 ◇ビジョン提示の要点 ◇リーダーシップとファシリテーション	・管理者がマネジメントを行う上で最も必要とされる「ビジョン」について、構成要素を理解する。
管理者としての仕事の進め方	◇優先順位の考え方（重要性、緊急性） ◇マネジメントとはしくみづくり ◇組織としての仕事の進め方	・管理者が、限られた条件や時間の中で合理的・効率的に仕事を進めていくためのポイントを理解する。
2日目		
職場内のコミュニケーション	◇報・連・相のレベルアップ ◇職場の雰囲気づくり（モチベーション） ◇生産性の高いコミュニケーション活動	・職場内のコミュニケーションのしくみづくりを図ることで、メンバーのスキルやモチベーションのアップにつなげるポイントを理解する。
自発能動型人材の指導育成	◇部下指導スタンス ◇OJTを機能化させるためのしくみ ◇個人面談指導力のアップ	・部下の指導育成、特にこれから重要な「自発能動型」の部下を育成するポイントを理解する。

期待される効果



コースのポイント

① マネジメントの原理原則論を再確認することによって、現状における実践事項を「体系的」に整理できます。
② 体験学習を通じて、自身の強み・弱みを再確認し、今後の啓発事項を「具体的な行動レベル」で“腹おち”できます。
③ 受講者間で現場対応事例を共有化することにより現場の問題解決における「考え方・手法」の幅を広げることができます。

こんな方にオススメ

□ これから管理者に登用されるので、マネジメントの基本を習得しておきたい方。
□ 管理者に登用後、学習の機会がなく、結果として我流のマネジメントになっていると思っている方。
□ 他部門の管理者のマネジメント手法や他社事例について、話を聴いてみたい方。

受講者の声

□ いつも時間に追われていたが、優先順位や決断の仕方が理解でき、仕事が進めやすくなりそうです。
□ 管理者としての、自分のやりたいことやありたい姿が整理できたので、明日以降は部下に展開していきたい。
□ 部下指導において、全ての部下にも共通することと相手によって変えなければいけないことが理解できた。
□ 他の管理者と実践事例や悩みも共有でき、マネジメントに対する考え方や対応の幅が広がったような気がする。
□ 自社内では聞くことのできない、他社事例の話は大変参考になった。

コースNo.１－７　チームをワクワクさせるビジョンマネジメント研修

コースのねらい

ビジョンは組織に共通するゴールであるとともに、みんながそのビジョンの実現を望むことが大切であり、会社と個人の未来が統合されていくことで、ビジョンが自分のものになっていきます。

本研修では、一人ひとりがワクワクできるビジョンの描き方とその実践方法を学びます。

コースの概要

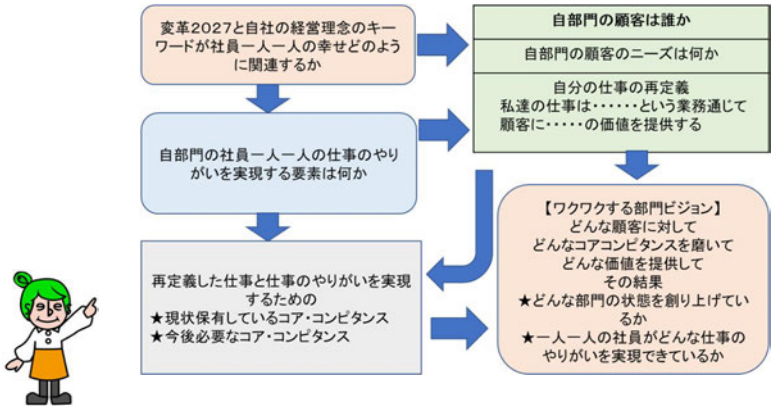
開催日　：２０２５年１１月１３日（木）　～　１４日（金）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：北原 文司　講師（株式会社クリエイティブマネジメント研究所）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】７９，２００円　　【一般価格】９４，６００円
対象者　：課長・次長・部長等、マネジメント職を経験されている方等

カリキュラム

カリキュラム	研修内容	学習のポイント
1日目		
管理職の問題意識	◇社会･環境変化･JR東日本グループの変化 ◇現状から未来の問題意識の交換と共有	・管理職として自分が持つ問題意識を他社・他者と交換・共有する。その中で問題意識を高める。
管理者のマネジメント	◇自己のマネジメントスタイルの自己診断 ◇自部門の組織の自己診断 ◇マネジメントの責任と役割の認識	・管理者としての日々のマネジメントを振り返るとともに、マネジメントの責任と役割を再認識する。
部門ビジョン創作	◇ＪＲ東日本グループを取り巻く環境変化 ◇自社の経営理念・指針のワクワク翻訳 ◇自チームのワクワク部門ビジョンの創作	・ＪＲ東日本グループの環境変化の中で自社の経営理念・ビジョンの意図を社員のワクワク感に翻訳する ・その上で自部門の顧客は誰か、顧客のニーズは何か、顧客に提供する価値は何かを思考し、ワクワクチ部門ビジョンを創作する。
2日目		
部門ビジョンの共有化	◇もみ込み会議でのワクワク部門ビジョン共有化	・もみ込み会議で、受講者間でワクワク部門ビジョンに対する相互討議をする。
戦略課題創作	◇ワクワク部門ビジョン実現のためにすべきこと ◇ワクワク戦略課題のまとめ	・バランススコアカードの４つの視点（顧客満足向上の視点／業務プロセスの視点／人財育成と風土改革の視点／戦略浸透の視点）でワクワク部門戦略創作の思考回路を深める。
部門戦略の共有化	◇もみ込み会議でのワクワク部門戦略の共有化	・もみ込み会議で、グループ会社間で部門戦略に対する意見交換をすることにより、戦略創作思考回路を深める。
PDCA	◇ワクワク戦略実現に向けたPDCA	・来期のワクワク部門戦略実現のためにPDCAの回し方の着眼点を学ぶ。

期待される効果

一人ひとりがワクワクできるチームビジョンを創作し、実践を促します



コースのポイント

① 徹底した実践論
　部門・部署の責任者である管理者として、自社・自部門を題材に徹底して考え、議論し、経営マインドや問題意識を高めます。また、受講者相互での討議・もみ込み会議で深く掘り下げていきます。

② 未来志向による検討
　JR東日本グループの将来、グループでの位置づけを見つめ、自社の将来の積極的で発展的な構想を描けるようにします。

③ 想いのある具体的な展開
　自らが部門の経営者であるという当事者意識を持ち、想いを込めて実行していくようにします。

こんな方にオススメ

□ 一般的な管理者としてだけではなく、会社の方向性やビジョンを描けるようになってほしい。
□ より高い視点、部門経営の視点から物事を捉えてほしい。
□ 会社を維持成長させるために必要な、マインドやスキルを身につけさせたい。

受講者の声

□ マネジメントについて、講師や他の参加者から様々な切り口の話が聞けて参考になった。
□ 組織の存在、目的が理解できた。また、「マネジャーとは何か」を理解した気がする。
□ 管理者としてビジョンを描き実践していくことの重要性を学んだことは、実際の業務に活用できる。
□ 部下にミッションを理解させる上で、考え方を活用したい。
□ 「わくわくさせること」が最も心に残った。このキーワードを今後に活かしながら、業務にあたりたい。

コースNo.１－８　管理者フォローアップ研修 ～ドラッカーに学ぶマネジメントの原則～

［㈱アルヴァスデザイン主催］

ドラッカーのマネジメント原理原則を学び、成果につなげる実践力を養います

目的とゴール

どんな環境でもブレない軸が形成され、チーム成果を最大化させられるようになる

- ✓メンバーの主体性を引き出す観点が得られている
- ✓自身のマネジメントの現在地が認識されている

コース概要

開催日　：　※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます。

時　間　：　９時００分　～　１７時００分　（昼食休憩１時間含む）

会　場　：　ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）

受講料（税込）：　【ＪＥＰＳ会員価格】６６，０００円　　【一般価格】７９，２００円

対象者　：　「管理者基礎研修」を受講された方／マネジメント経験のある方 等

カリキュラム

9:00-17:00	はじめに　LEC/PW/GW マネジメントとは　GW 組織マネジメント①働きがいの演出　GW 組織マネジメント②部下とのコミュニケーション　GW まとめ　GW

10% レクチャー LEC　30% ロールプレイ RP　60% グループワーク GW

【参考】＜３時間集中型＞　テーマ別オンライン講座実施例

以下の内容でカスタマイズも可能です。お気軽にお問合せください。

コース	目的	解決できる課題
メンバー理解編	正しいメンバーの理解に基づいて、メンバーとの関係構築ができる	判断や決断を求められるシーンが多いため、意思決定の際の指針/拠り所が欲しい
セルフマネジメント編	自身の資質的強みを最大限生かし、成果を上げやすい準備ができる	今の仕事に対しモチベーションが持てず、成果も上がらない
目標管理編	メンバーの強みと主体性を引き出し、人が成長する目標管理を行えるようになる	組織の中にやらされ感が蔓延し、メンバーの仕事の進め方に主体性を感じない
業務支援編	仕事を通してメンバーの強みと主体性を引き出し、生産性を向上させられるようになる	要求水準の業務を正確にこなすが、それ以上の付加価値を付けられないメンバーが存在する
フィードバック編	メンバーとの意思疎通を図り、双方のパフォーマンスを最大化させられるようになる	部下に伝えたいことが伝わっていない気がする

コースNo. 2－1

7つの習慣®

［㈱アルヴァスデザイン 主催］

成果を出し続ける組織、成長し続ける個人になるために必要な学びを提供します

コースのポイント

1. 学習内容を印象付ける映像教材を活用
2. シンプルで分かりやすいフレームワーク・チャートによる解説
3. 体験を通じて習得を促す独自のワークセッションスタイルを起用

各コースのねらい

コース	ねらい
７つの習慣® SIGNATURE EDITION 4.0　2日間コース	個人とチームの効果性を高めるために、組織で成果を出し続けている人達に共通する習慣を学びます
７つの習慣® SIGNATURE EDITION 4.0　3日間コース	
７つの習慣®マネージャー	チームの可能性を最大限引き出し、組織を成功に導く方法を学びます
4DXゴール・アライメント	戦略と行動を結びつけ、自らの目標を確実に前進させるためのプロセスと原則を学びます
リーダーのための４つの本質的な役割	変化の激しい時代に、あらゆるリーダーが成果を出し続ける原理原則を学びます
5つの選択®卓越した生産性を目指す2日間コース	意思決定、集中力、自分の時間の効果的なマネジメントスキルを磨きます
新入社員研修ディスカバリー1日間コース	「組織人としてのあり方」「プロフェッショナルが持つべき意識・考え方」を身につけます
新入社員研修ディスカバリー2日間コース	
ヘルピング・クライアンツ・サクシード®	お客様の成功を支援する真のパートナーになるためのマインドとスキルを習得します
プロジェクトマネジメント・エッセンシャル	プロジェクトの成功に必要な「マインド」と「スキル」の2つのフレームワークを学びます
プランニング・クエスト®	「効果」に主眼を置いたプロジェクトマネジメントのマインドとスキルを習得します
ビジョナリー・ウーマン®	「ビジネスパーソン」、1人の「女性」として自立することが仕事と生活のバランスを整え、前向きに働くベースを築きます
スピード・オブ・トラスト・リーダー	リーダーに必要な信頼性の「4つの核」と、信頼を高める「13の行動」を学びます。

コース日程（2025年度上期）

※下期開催日程はホームページにて順次公開いたします。こちらからアクセスください→ https://7habits.alvas-design.co.jp/schedule/

コース名	開催日	コース時間	料金	対象	開催場所
７つの習慣® SIGNATURE EDITION 4.0 2日間コース	04.24（木）～ 04.25（金） 05.15（木）～ 05.16（金）☆ 05.22（木）～ 05.23（金） 06.23（月）～ 06.24（火） 07.02（水）～ 07.03（木） 08.07（木）～ 08.08（金）☆ 08.27（水）～ 08.28（木） 09.17（水）～ 09.18（木）	09:00～18:00	108,800円（税別）	新人から経営層までの全てのビジネスパーソン	新宿野村ビル or オンライン
７つの習慣® SIGNATURE EDITION 4.0 3日間コース	06.03（火）～ 06.05（木） 07.28（月）～ 07.30（水） 09.03（水）～ 09.05（金）	09:00～17:00	132,000円(税別)		
７つの習慣® マネージャー	07.07（月）～ 07.08（火）	09:00～18:00	107,000円(税別)	管理職	
リーダーのための４つの本質的な役割	05.19（月）～ 05.20（火） 08.21（木）～ 08.22（金）	09:00～18:00	110,000円(税別)	管理職（主に組織のシニアマネージャー、部長以上の組織長など中級・上級管理職）	
新入社員研修ディスカバリー１日間コース	04.07（月）～04.07（月）	09:30～17:30	39,000円(税別)	新入社員	
新入社員研修ディスカバリー2日間コース	04.03（木）～ 04.04（金）☆ 04.10（木）～ 04.11（金） 04.17（木）～ 04.18（金）	09:30～17:30	61,000円(税別)		
ヘルピング・クライアンツ・サクシード®	06.09（月）～ 06.10（火）	09:00～18:00	115,000円(税別)	営業担当者、システムエンジニア等	
プロジェクトマネジメント・エッセンシャル	05.08（木）～ 05.08（木） 09.29（月）～ 09.29（月）	09:00～17:00	50,000円(税別)	全てのビジネスパーソン	
ビジョナリー・ウーマン®	06.19（木）～ 06.19（木）☆	09:00～17:00	39,000円(税別)	女性社員（主に若手から中堅層）	

☆：オンライン開催

コースNo. 2－2

キャリア形成支援力向上研修

［アデコ㈱主催］

Adecco

コースのねらい

本コースは、主に管理職や管理職候補者を対象とした、部下やチームメンバーのキャリア支援の意義、具体的な方法を理解する研修です。人的資本経営の推進を背景に、従業員のキャリア支援、キャリアオーナーシップ、キャリア自律を育む重要性が高まっています。一方で、チームをリードする現場では、キャリア形成支援の目的やビジネスにおけるメリットの理解がされていないことや、具体的にどのように部下と接したら良いのかがわからないという状況があると言われています。

本研修を通じて、管理職の方が自信を持ってキャリアについて部下と対話し、キャリア形成支援が当たり前の職場づくりの第1歩となることを目的としています。

コースの概要

開催日　：※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます。

時　間(例)：１０時００分　～　１７時００分　（昼食休憩１時間含む）　※半日×2日間開催も可能

会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）

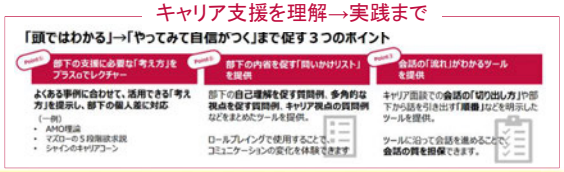
主　催　：アデコ株式会社　※講師は講師兼キャリアコンサルタント

受講料(税込)：【ＪＥＰＳ会員価格】４１，８００円

【一般価格】５０，１６０円

対象者　：管理職または管理職候補の方　等

キャリア支援を理解→実践まで



カリキュラム

※講義、個人ワーク、グループワークが含まれた受講形式となります

	項目	内容	目的
第1部 2時間30分	キャリア観の多様化とは	• 世代間のキャリア観の違いをデータから把握する • 世代によるキャリア観の違いの背景、多様化の背景を理解する • 管理職として果たすべき役割とは	• 価値観の多様化を理解する • 管理職としての役割を理解する
	キャリア形成とは	• 「キャリア」「キャリア形成」を正しく理解する • 「キャリア自律」について理解する • 「キャリア自律」がもたらす影響を、個人・組織の観点から考える	• キャリア形成について理解する • キャリア自律のメリットを理解する
	Will-Can-Must視点で自分自身のキャリアを考える	• 内的キャリア、外的キャリアとは • Will-Can-Mustとは • 自分自身のWill-Can-Mustを作成する	• キャリアを考えるうえで必要な視点を理解する • 自らがキャリアを考える経験をする
第2部 3時間30分	部下のキャリア支援の実践	• 部下の【Will-Can-Must】に対して上司が果たすべき役割とは	• 部下のキャリア形成に対する上司としての関わり方を理解する
		• キャリア支援のケーススタディ（グループ討議） • ケーススタディを元にしたロールプレイング	• これまでの対話→キャリア視点への対話への変化を実感する
		• 実際に対応に困ったことがある部下の事例に対するQAセッション （※事前課題として事例を収集）	• 現時点で困っていることを解消する • 現場に戻りすぐに実践に移せる状態にする

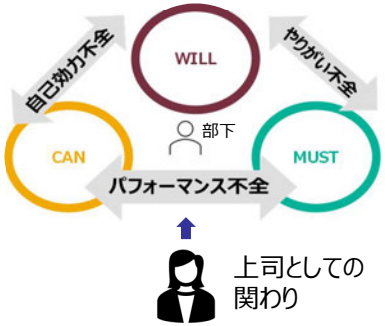
期待される効果

第１部

Will Can Mustのフレームワークを用い、自分自身の価値観や期待役割の自己認識などを再確認するワークを体験します。この経験をすることで、講義上のキャリアに関する理解だけではなくキャリア自律の意義を深く理解することができます。

第2部

上司の立場で、部下のWill Can Mustを理解し、効果的な問いかけやフィードバックで部下のキャリア開発を支援するスキルを体得することができます。



第1部～2部を通じて

キャリア支援の意義や効果の理解、取り組むモチベーションを高めることができます。

こんな方におススメ

- キャリア、キャリアオーナーシップ、キャリア自律などの言葉について思い込みではなく正しい認識を持ちたい
- なぜキャリアについて最近注目されているのか、経営が取り組もうとしているのかを知りたい
- キャリア面談について進め方や部下への接し方について悩んでいる
- 部下の成長やモチベーションを促す面談ができるようになりたい
- 自分自身のキャリアを考える機会としても活用したい

受講者の声

- 専門サービス業 管理職 女性

「実技について大変勉強になった。普段は説教みたいになってしまうが、押し付けず気づきを与える姿勢を学ぶことができた」

- 情報通信業 管理職 男性

「will.can.mustのフレームワーク自体は知っていたが、それを活用した部下との向き合い方は大変具体的で参考になった。また、それを使ってのケーススタディでは、ロールプレイを見せてくれたのがわかりやすかった」

- 小売業 管理職 女性

「自分も上司からほとんどキャリア支援を受けたことがなく、willがないため今でも地に足がついていない感覚がある。部下にはちゃんと支援したいので非常に有用だと思った」

コースNo. 2－3　非デザイナーのためのデザイン基礎講座

コースのねらい

この研修は、デザインを学ぶのが初めての人でもその日から即使えるデザインの法則と他の仕事にも活かせるデザインの基礎知識を身につけることができる講座です。単純に「こうすれば見え方が良くなります」という情報はインターネット上に溢れていますが、講座では「なぜそうするのか」という理由の部分に重点を置いて、一つ一つ丁寧に説明をします。講師オリジナルの「８つの法則」で「最低限やれば良いこと」を学び、みなさんの仕事に活かせる最低限のデザイン基礎知識を得ることができます。

コースの概要

開催日　：２０２５年　９月１６日（火）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：河田　悠輝　講師（株式会社カワッタデザイン）
受講料(税込)：【ＪＥＰＳ会員価格】４４，０００円　　【一般価格】５２，８００円
対象者　：分かりやすい資料を作りたい方、デザインを初めて学ぶ方　等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日間		
導入	◇目的、ねらいの確認	デザインについての基本的な考え方、ポイントを学びます
デザインとは？	◇アートとデザインの違い ◇デザインの目的は何か ◇意識すべき３つのステップ	
デザインの「８つの法則」 デザインを使いこなす	◇最低限おさえておきたい脱初心者ポイント ◇デザインを考えるうえでの心得 ◇写真・イラストを効果的に使う	
見た目の前に大切な情報設計	◇目的を正しく捉える ◇ターゲットの設定の仕方 ◇手段を選択する	実践に向けてのポイント整理、ラフを実際に作成して理解を深めます
ラフスケッチをしてみる	◇制作の流れ・ラフの大きさ ◇サムネイルのスケッチのメリット ◇ラフの描き方 ◇実際にラフをスケッチしてみる	
PowerPointを使った デザインの作り方	◇実際にデザインの制作にチャレンジ	PowerPointで講師の用意したデザインを一緒に作り、作り方を学びます

コースNo. 2－4　デザイン思考（アイデア発想法）

コースのねらい

ユーザーを中心とした視点と共創によりアイデアを考えます。ＵＸデザイン（ユーザーの体験のデザイン）のプロセスをベースにしたワークで、日常から課題を抽出し、解決策を導き出します。新しいビジネスまたはサービスを思考することを、グループワーク・グループディスカッションを通して体験することができます。

コースの概要

開催日　：※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：河田　悠輝　講師（株式会社カワッタデザイン）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】４４，０００円　　【一般価格】５２，８００円
対象者　：デザイン思考を学びたい方、発想力を高めたい方　等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日間		
目的共有	◇アイスブレイク・自己紹介 ◇目的共有、デザイン（共創）についての説明	目的を明確にします
テーマに沿って 「あるべき姿」を考える	◇アイデアの発想 ◇共有・構造化・テーマ決定	アイデアの発想のポイントを理解します
ニーズ（課題）をまとめる	◇ニーズの抽出 ◇ニーズを持つユーザーの状況 ◇ニーズの深堀り ◇課題定義	ニーズの分析方法を理解します
ニーズ（課題）に対する 解決プロセスを発想する	◇ブレインストーミング ◇アイデアの優先順位付け ◇プロトタイプ制作 ◇企画	解決プロセスの手法を学びます
実践（発表）	◇発表	発表してお互いのアイデアを共有し、一日を振り返ります
振り返り	◇振り返り ◇質疑応答	

コースNo. 2－5　0を1にする英会話　今すぐ使えるインバウンド対応講座

コースのねらい

① 職場でのインバウンド対応に悩んでしまう方、ロールプレイをしながら実際に英語で話してみましょう。

② 世界中の英語の発音は聞き取れなくて当然です！
聞き取れる英語を元に相手の意思を知る方法、伝えたいことをシンプルに伝える方法をご案内いたします。

③ 問題解決に必要な情報を聞き出すための基本的な質問の仕方についても学べます。

④ 楽しいコミュニケーションの場です。まずはお気軽にご参加ください。

コースの概要

開催日　：※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます
時　間　：２時間
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：Kunito Hashimoto　講師（ビズメイツ株式会社）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】２９，７００円　　【一般価格】３３，０００円
対象者　：インバウンド対応や海外とのやりとりがある方、将来対応してみたい方、
異文化コミュニケーションに興味がある方、自ら英語を話す機会を得たい方
英語に苦手意識がある方、英会話初心者の方　　等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
2時間		
オープニング	◇アイスブレイク ◇アクティビティのルール説明	・相手が何を言っているかわからないときの質問の仕方
アクティビティ	◇顧客ニーズの理解 ◇駅で道案内してみよう	・必要な情報を聞き出す ・駅やショッピングモールなどの施設や料金・支払い方法などについて簡単に説明してみる
レクチャー	◇講師からのアドバイス	・簡単な単語で会話する ・情報を聞き出し、シンプルで効果的に伝えることの大切さについて
アクティビティ	◇テクニックを学ぶ ◇緊急時のご案内	・聞き取れる英語に変える方法 ・相手の不安を和らげるコツ
まとめ	◇質疑応答 ◇まとめ	・振り返り、まとめ ・質疑応答

※カリキュラム内容は変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

コースNo. 2－6　英会話でチームビルディング（自己理解・相互理解）

コースのねらい

① 英語初心者のみなさま、まずはご自身の身の回りのことから英語で話してみませんか。

② 異文化コミュニケーションにおいて、意思疎通にギャップがある場合、どっちが正しい？どっちが悪い？
となりがちですが、ご自身のコミュニケーションスタイルを知り、ギャップを縮める手がかりを模索します。

③ 楽しいコミュニケーションの場です。
普段の職場とは離れたシチュエーションで話し合い、相互理解を深めます。

コースの概要

開催日　：※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます
時　間　：２時間
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：Kunito Hashimoto　講師（ビズメイツ株式会社）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】２９，７００円　　【一般価格】３３，０００円
対象者　：インバウンド対応や海外とのやりとりの業務がある方、将来対応してみたい方、
異文化コミュニケーションに興味がある方、新たな気づきを得たい方、
自ら英語を話す機会を得たい方　等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
2時間		
オープニング	◇アイスブレイク ◇アクティビティのルール説明	・人生の一コマを切り取ることで職業にとどまらないアイデンティティの気づきを得る
アクティビティ	◇自分のライフ(一部)を紹介しよう 自分のこと/自分の周りのこと/部署やチーム/会社/業界　etc.	・アクティビティを通して、自分を客観化する
レクチャー	◇講師からのアドバイス	・新しい視点を得ることの大切さや、自分自身を深く理解する
アクティビティ	◇自分のことを英語で話してみる	・自分のことを英語で発表する ・他の参加者とコミュニケーションを図り相互理解を深める
まとめ	◇質疑応答 ◇まとめ	・振り返り、まとめ ・質疑応答

※カリキュラム内容は変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

コースNo. 2－7　労務管理基礎講座

コースのねらい

① JR東日本グループの社員が知っておくべき「労働法の基礎」について、学びます。
② 実際に想定される、もしくはよくあるケースで実務的なポイントがわかります。

コースの概要

※写真は2022年版

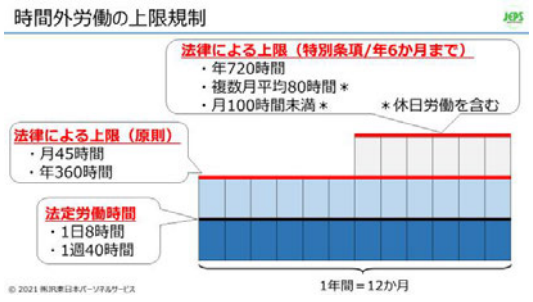
開催日　：２０２５年１０月１６日（木）　～　１０月１７日（金）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：株式会社ＪＲ東日本パーソネルサービス講師
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】３８，５００円　　【一般価格】４６，２００円
※ご受講いただいた方に「**労働関係法規集（独立行政法人労働政策研究・研修機構　編）**」を進呈します。
対象者　：労務管理を担当する方、人事部門・総務部門のご担当の方、管理職、労働法や勤務関係の基礎を学びたい方

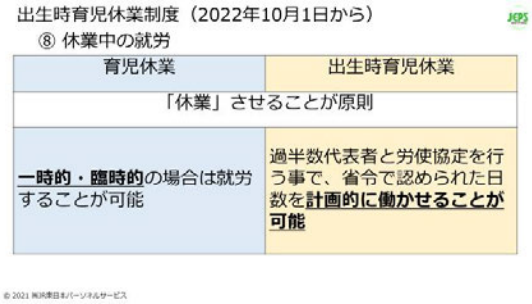
カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日目		
労働法の基礎	◇労働法総論、就業規則 ◇労働時間管理の必要性 ◇休日、休憩の管理 ◇時間外、休日労働 ◇休暇の管理 ◇割増賃金 ◆ケーススタディ	・労働法の位置付け、学習の目的について解説する。 ・労働時間や休日、休憩等、労務管理の基礎を習得する。法令や判例などを交えながら、実務に即して分かりやすく学習する。
賃金の基礎	◇賃金と法律 ◇賃金の計算方法 ◆ケーススタディ	・賃金支払いの５原則、平均賃金、割増賃金など、労働法上の賃金の基礎について学ぶ。
2日目		
母性保護と育児・介護に関する法規制	◇ワークライフバランス ◇母性保護規定 ◇育児・介護に関する法規制 ◆ケーススタディ	・労基法の母性保護に関する規定と、育児介護休業法を中心に解説する。 ・育児介護休業法の改正の実務ポイントを解説する。
ハラスメントに関する留意点	◇セクシュアル・ハラスメント ◇パワー・ハラスメント ◆ケーススタディ	・トラブルが増加傾向にあるハラスメントの防止についてポイントを学ぶ。
雇用形態の多様化	◇パートタイム及び有期労働契約のポイント ◇外国人・年少者 ◆ケーススタディ	・法改正を踏まえ、非正規雇用労働者について、雇用管理のポイントを学ぶ。また。外国人・高齢者・年少者の雇用の留意点についても触れていく。

※カリキュラム内容は一部変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

資料イメージ

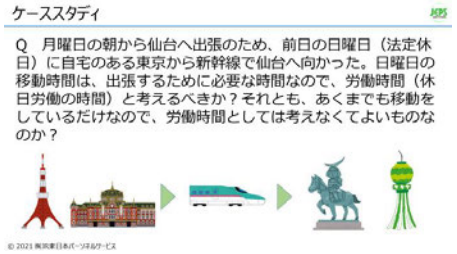




コースのポイント

① 講義に加えて、ＪＲ東日本グループでよくあるケースを中心に**ケーススタディ**に取り組みます。
インプットだけではなく、アウトプットもすることで知識の定着を図ります。

② 講師は、実際にＪＲ東日本グループ会社さまの人事労務支援業務を行っている弊社社員が務めます。
ＪＲ東日本グループの実態に精通し、背景を理解した講師の講義ですので、各会社さまの実務に役立ちます。



こんな方にオススメ

- □ よくある相談事例や最新の法改正情報に触れつつ講義しますので、実務を担当する労務管理担当者、部下管理に携わる管理者の方、労働法の基礎を学びたい方におすすめ。
- □ すでに実務についているけれど、基礎知識を振り返ってもらうことで、自信をつけてもらいたい。
- □ 日々の労務管理に不安を感じている管理職に学習の機会を与えたい。
- □ 労務について「なんとなくわかっている」方に、背景や理論をより深く理解してもらいたい。

受講者の声

- □ 労働時間の定義や就業規則の基礎を学ぶことができ、業務のベースを作ることができました。
- □ 仕事をしていた上で、あいまいになっていた言葉や法律の仕組みなど、とてもよくわかりました。
- □ 業務に直結する内容だったので、考えることで非常に勉強になりました。他社のやり方についても意見交換をする中で知ることができ、とても有意義でした。自社の就業規則と照らし合わせ復習したいと思います。

コースNo. 2－8　ストーリーで学ぶ働く人のためのワークルール

コースのねらい

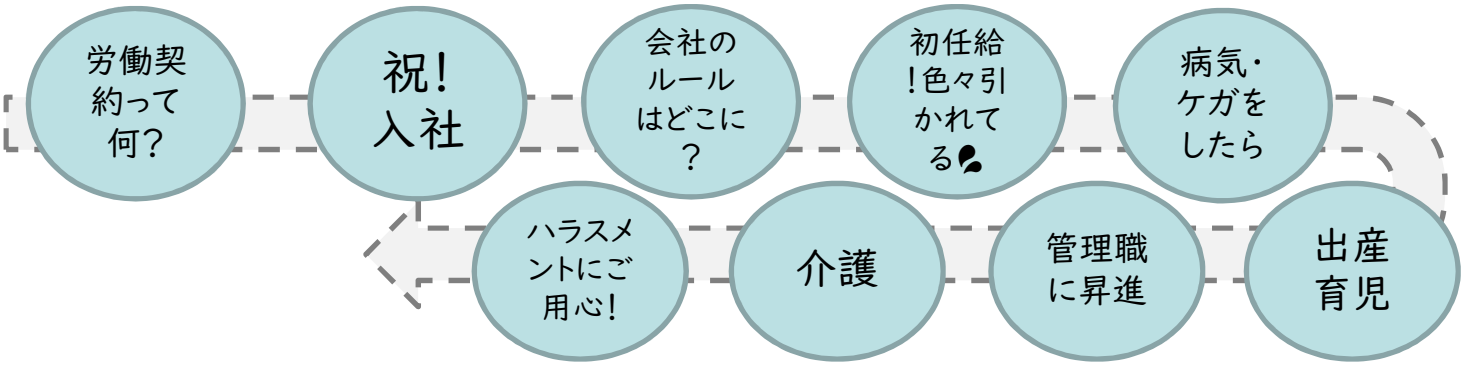
① 社会人として知っておくべきルール（労働関係法令等）を、社会人生活で起こりうる場面（ストーリー）に当てはめて解説することで、労働法の知識が無い方でも、自分事に捉えやすく、興味を持って学ぶことが出来ます。
② 法律知識の理解が深まり、労務管理意識が高まることで、受講者の労働意欲の向上、生産性向上に向かう意識の醸成を図ります。

コースの概要

開催日　：２０２５年１１月１９日（水）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：株式会社ＪＲ東日本パーソネルサービス講師
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】２７，５００円
　　【一般価格】　　３３，０００円
対象者　：経験の浅い若手社員の方、労務知識に関心のある方、人事部門・総務部門へ配属して間もない方等

カリキュラム(イメージ図)

入社（労働条件、契約）→実際に働く（労働時間、休憩、休日）→給料をもらう（賃金）→出産・介護（休業、給付金）→日常における労働問題（ハラスメント、安全衛生）等の流れで、働き始めると遭遇するであろう場面、ライフイベント等を題材にカリキュラムを構成します。



カリキュラム

○会社で働くということ
　・労働契約って何？　　・働く人はみな「労働者」？
○会社のルールブック
　・就業規則は会社の“想い”が詰まっている
○残業時間と生産性
　・労働時間　・時間外労働　・休日、休暇
○給与明細の中身
　・賃金に関するルール　　・社会保険、労働保険のしくみ
○仕事とライフイベント
　・結婚・出産・育児・介護など　　・給付金のしくみ
○病気・ケガをしたら
　・労働災害と私傷病の違い
○働きやすい職場にするために
　・ハラスメント予防　　・安全衛生活動の重要性

コースのポイント

本コースでは、法律や就業規則等のルールの理解に留まらず、受講者の「キャリア」を考えるきっかけにもなります。

※カリキュラム内容は一部変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

コースNo. ２－９

問題解決力アップ講座

コースのねらい

① 「問題」・「課題」とはどういう状態のことか、という認識をはっきりさせます。
② 問題解決の進め方を、ステップを追って実習を通じて身につけます。
③ 改善の視点を理解し更にレベルをあげ、実践活用に導きます。

コースの概要

開催日　：２０２５年１１月２０日（木）
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：益田 和久　講師（株式会社ビブレンス）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】４４，０００円　　【一般価格】５２，８００円
対象者　：仕事における問題解決能力を向上させたい方等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日間		
問題解決とは	◇問題解決の全体像と必要性 ◇職場の問題解決に向けて自信に期待される役割	・問題と課題、問題解決と課題設定の違いを再確認する。
問題解決力の向上①	◇問題意識の洗い出し ◇問題意識を高める ◇真の問題点を発見する ◇問題点を自責で考える	・実習で問題意識の醸成、自責領域の確認を行う。
問題解決力の向上②	◇問題の真因の把握 ◇具体策の立案 ◇対策の絞り込み ◇創造的アプローチの考察	・実習で要因分析と対策の立案を行う。
継続的な問題解決	◇PDCAをまわす ◇仕組みとしての定着 ◇改善マインドの醸成	・実習で効果確認と継続的問題解決のポイントを理解する。

コースNo. 3－1

PC講習

コースの概要

開催日程　：２名様以上の同時申込で、日程をカスタマイズ設定いたします
※カスタマイズをご希望される場合は実施希望日程の2ヶ月以上前にお申し出ください。
カスタマイズでは講師派遣やオンライン（Zoom）でも対応可能です。

時　　間　：９：２０～１２：３０（３時間１０分）

会　　場　：ＪＲ東日本パーソネルサービス　ＰＣ講習ルーム（新宿）※受講時のPC,LANは各自でご持参ください。

講　　師　：下道 礼子　講師

受 講 料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】１６，５００円　【一般価格】１９，８００円

※以下見本のコースの受講料/人です

Word

ビジネス文書作成をマスター

Word 文書作成マスターコース

項目	詳細
書式設定	・文字書式と段落書式 ・文字の効果スタイル機能 ・スタイル機能　・段組機能
インデントとタブ	・インデントボタン　・インデントマーカー ・タブ機能
オブジェクトの挿入	・図の挿入 ・OLE機能（Excelデータの貼り付け）
罫線機能	・実はExcelよりも便利なWordの機能

Power Point

プレゼン資料はこれでマスター

Power Point プレゼン資料マスターコース

項目	詳細
スライドの作成	・スライド作成　・レベル下げ ・アウトライン機能　・スライドデザイン
オブジェクトの挿入	・表の挿入　・グラフの挿入 ・テキストボックスの挿入　・OLE機能 ・図形の挿入
スライドマスター	・複数のスライドの書式を一度に変更する ・複数のスライドに同時に画像を挿入する
発表	・スライドショー　・画面切り替え ・アニメーション

Excel

できている「つもり」を卒業します

Excel 基本・表・グラフコース

項目	詳細
データの入力	・効率の良いデータ入力
数式の入力	・四則演算　・SUM関数 ・オートフィル　・絶対参照
データのコピー	・右クリック（ショートカットメニュー）のコピーは使わない ・オプションボタンを使わないと損をする
表の仕上げ	・ボタンを使った書式設定 ・条件付き書式
グラフ作成	・グラフの挿入　・グラフツールタブ

量の多いデータも分析できます！

Excel データベースコース

項目	詳細
DB基本用語	・データベースの基本用語
データの並べ替え	・ダイアログを使った並べ替え ・ユーザー設定リストの編集
フィルター	・オートフィルター ・フィルターの詳細設定
ピボットテーブル	・ピボットテーブルの作成 ・グループ化　・集計方法

※Excelの基本的な操作・関数が使える方を対象としております。
※ご希望の場合は「マクロ」についても触れます。

基本的な操作をマスターしたら

Excel 関数コース

詳細

・平均を求める（AVERAGE）　・数値データの個数を数える（COUNT）
・整数にする（INT）　・フリガナを求める（PHONETIC）
・行番号を求める(ROW)　・順位を求める（RANKEQ）
・数式に条件をつける（IF）・条件に合う数値を求める（COUNTIF）
・条件に合う合計を求める(SUMIF)
・一致するデータを一覧表から探す(VLOOKUP)
・完全一致検索　・近似値検索
・関数のネスト　・新しく増えた便利な関数（IFS関数、XLOOKUP関数）

※Excelの基本的な入力・操作ができる方を対象としております。

※Microsoft Office Word2021／Microsoft Office Excel2021／Microsoft Office PowerPoint2021に対応した内容で進めます。

コースNo. 3－2　AI時代の“グッとくる”文章の書き方講座

今や、文章は生成AIが当たり前のように書いてくれる時代となりました。生成AIの活用により、文章作成の時間や労力を大幅に削減することができますが、生成AIに文章の作成を丸投げしてよい、というわけではありません。その文章が相手に伝わる内容になっているかどうかを見極めるのは、我々人間の役目です。
そこで本講座では、きちんと伝わる文章の書き方を身につけるとともに、生成AI利用時の注意点やプロンプトの書き方を学習します。AI時代のビジネスマンにとって必須の知識とスキルが身につけられる内容です。

コースのねらい

文章を書く上での基本的な知識と技術の取得　**（*コース実施後の添削あり）**

本講座では、文章を書く上での基本的な知識とスキルの習得を目指します。生成AIの台頭により文章作成が容易になった一方で、AIに丸投げできるわけではありません。伝わりやすい文章を書く知識とスキルはビジネスマンにとって必須です。参加者は、論理的な構成や読者の興味を引くテクニック、適切な言葉の選び方など、文章を作成する際に役立つ内容を習得します。

生成AIの利用方法の学習

生成AIを活用する際には、注意が必要です。本講座では、参加者が生成AIを効果的に活用するためのベストプラクティスを学びます。生成AIが提供する可能性は広大ですが、適切なプロンプトの設定やデータの入力方法、結果の検証が重要です。参加者は、機械学習モデルの特性を理解し、AIの出力を適切に利用するスキルを習得します。AIを使いこなすことで、より効率的で質の高い文章を生み出す能力を向上させます。

コースの概要

開催日　：　２０２５年　１０月　１４日（火）
時　間　：１３時００分　～　１７時００分　（適宜休憩含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）または オンライン開催（Zoom）
講　師　：松本 哲　講師、林 知希　講師（合同会社サイロン）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】３３，０００円　　【一般価格】３９，６００円
対象者　：生成AIについて興味がある方、日々の文章作成業務を楽にしたい方
　　文章の構成などをライティングスキルを磨きたい方　等

セッション	学習のねらい	内　容
文書を書く技術	標準化された定型フォーマットをインプットのパートで学ぶ。これらの定型フォーマットに従い、文章を作成し、手に馴染ませる。フィードバックを参考にしながら、相手にどのように伝わっているのかを理解する。	〔インプット：２時間〕 文書の書き方について 〔アウトプット：１時間〕 参加者が文章を作成 〔フィードバック〕 最後の課題は提出してもらい、添削後、返却予定
生成AIの利用方法	生成AIの欠点である「無難なことしか言わない」を克服するために生成AIの仕組みを学習する。生成AIが回答しやすいプロンプトの書き方を知る。上のセッションで学習した定型フォーマットで、回答してもらう。	〔インプット：20分〕 生成AIの仕組みと欠点 〔アウトプット：40分〕 欠点をカバーする聞き方(プロンプト)を知る

コースNo. 3－3　～JREグループの事例から学ぶ～ M365活用講座

本講座では、各社の皆さまが既に使用している「Microsoft 365」(以下、M365)の活用方法をお伝えします。JR東日本グループのM365研修や導入をサポートしている講師が担当します。具体例を交えながら、参加者がセミナー中に操作を行い、受講後も再現できるように提供します。受講後、すぐに活用できる知識やテクニックを効率よく学べる講座です。皆さんの仕事がぐっと楽になることを目指します。

コースのねらい

Microsoft 365

M365研修：利用可能なM365の様々なアプリを知る

本講座では、業務で使用するアプリの事例を知り、横展開を目指します。業務のみならず、個人としても使用できるアプリの事例を知り、自らが学習する動機付けを行います。

Teams研修：Teamsを活用し、コラボレーションを促進する

普段何気なく使用している方も多いと思いますが、使い方のルールを作成し共有するなど　のちょっとしたコツで、チームの業務推進力を上げます。

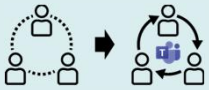
※受講生はＷｅｂ版で研修用に作成したチームにご参加いただきます。

OneDrive研修：データ保存アプリで、保存・共有・同時編集を行う

漠然とインターネット上のデータ保管に対する不安を払拭します。使い方やデータ共有方法を知り、協業を促進します。機器の交換や故障時における業務の継続性に大きく寄与します。

コースの概要

開催日　：　※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます
時　間　：１３時３０分　～　１６時３０分　（適宜休憩含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）または オンライン開催（Zoom）
講　師　：林 知希　講師（合同会社サイロン）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】３３，０００円　　【一般価格】３９，６００円
対象者　：　M365のもう一段上の活用事例を知りたい方、チームの業務効率を上げたい方　等

セッション	学習のねらい	内　容
コラボレーションを推進  Teams	機能や活用事例を知り、各職場のコラボレーションを促す。誰でも使えるWeb版を用いて、実際に動かしてみる。	・情報が散らばらず、まとめる方法を知る ・ファイルの同時編集で、業務効率を上げる ・グループ会社同士のチームも作成可能 ・Teams内で使えるアプリを活用する
使用時の不安を払拭 OneDrive	インターネット上のデータ保存アプリであるOneDriveを学習する。OneDrive上のURLを共有し、同時編集することを体感する。グループ会社毎に運用ルールがあるため、注意するポイントを伝える。	・データ保存アプリの使い分けを知る ・ファイルを参照/保存する ・ファイルを共有し、共有を停止する ・社内でファイルを添付したメールのやり取りを減らす(OneDriveのリンクを使用)

コースNo. ３－４ ～JREグループの事例から学ぶ～ Power Automate活用講座

本講座では、各社の皆さまが既に使用している「Microsoft 365」（以下、M365 ）の活用方法をお伝えします。JR東日本グループのM365研修や導入をサポートしている講師が担当します。具体例を交えながら、参加者がセミナー中に操作を行い、受講後も再現できるように提供します。受講後、すぐに活用できる知識やテクニックを効率よく学べる講座です。皆さんの仕事がぐっと楽になることを目指します。

コースのねらい

Microsoft 365

M365研修：利用可能なM365の様々なアプリを知る

本講座では、業務で使用するアプリの事例を知り、横展開を目指します。業務のみならず、個人としても使用できるアプリの事例を知り、自らが学習する動機付けを行います。

Power Automate

Power Automate研修：繰り返し発生する単純なパソコン業務を自動化

特に入力作業を行う従業員の業務効率化に役立ちます。本講座では、活用事例を知り、自身の業務への応用するように促します。

コースの概要

開催日　：　※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます
時　間　：１３時３０分　～　１６時３０分　（適宜休憩含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）または オンライン開催（Zoom）
講　師　：林 知希　講師（合同会社サイロン）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】３３，０００円　　【一般価格】３９，６００円
対象者　：日々の業務を楽にしたい方、M365の使い方がイマイチ分からない方
活用事例を知りたい方　等

セッション	学習のねらい	内　容
漠然とした”わからない”を解決 Microsoft 365	M365は様々なアプリを連携することにより、本領を発揮する。これらのアプリの強みや使用方法などの事例を紹介する。「業務に使えそう」、「個人としても使えそう」というアプリを探す。	・M365のそれぞれのアプリの強みを知る ・全体を把握し、漠然とした不安を払拭する ・自動化ツール“Power Automate”の紹介
Forms	社員やお客様からの情報を効率よく集計するために、アンケート作成アプリであるFormsを用いて、入力フォーマットを作成する。労力の割りに効果の出やすい“タイパの良いアプリ”であることを体感を目指す。	・JR東日本グループの適用事例を知る ・実際にFormsを使用し、作成してみる ・自身の業務に適用できそうなところを一緒に考える ・お客様アンケートをはじめとした、社外の人に対して使用してみる

コースNo.3－5

ビジネス現場発 DXリテラシー研修

［アデコ㈱アデコアカデミー主催］

Adecco Academy

コースのねらい

本コースは、若手～中堅社員に、DXマインドやスタンス、基礎的知識を身につける講座です。
現場発のDXパーソンになるための行動変容促進型、実務研修です。
研修後も継続的に自分からDXを推進する人材を養成します。

- 現場発のDX成功事例が出てこない
- IT系のeラーニングの利用率が高まらない
- 社員がなかなかDXに興味をもってくれない

▶

- 部門DXにつながるアウトプット（プレゼン資料）
- DX改善のための網羅的な知識の習得
- DX推進の内発的動機づけ研修

コースの概要

開催日はお申込み時より1か月以降でご相談可能です。期間は2か月程度を推奨しておりますが、ご要望によりカスタマイズできますのでお気軽にご相談ください。

主　催　：アデコ株式会社 アカデミー事業部

受講料（税込）：【JEPS会員価格】58，000円
【一般価格】88,000円

対象者　：若手～中堅社員のDX初学者

学習方法：オンライン集合とeラーニングの混合プログラム

成果物　：職場の業務改善案、新商品や新サービス案

詳細 Webサイト
https://www.adecco.co.jp/client/lp/adecco_academy

コースの詳細

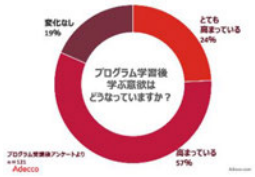
すべてオンライン講義にて開催することで、実務との調整が取りやすく、業務と学びを並行して行うことができます。
集合研修の講義は録画を再視聴することが可能です。リアル開催をご希望される場合はご相談ください。

プログラム	形式	学習時間
キックオフ＆ガイダンス	集合	2時間
内発的動機ワークショップ	集合	3時間
課題解決のフレームワーク	Eラーニング 事前学習	期間中 約4時間 （期間中受講者の自主学習）
課題解決ワークショップ	集合	3時間
デジタルリテラシー	Eラーニング 事前学習	期間中 約4時間～6時間 （期間中受講者の自主学習）
DXワークショップ	集合	3時間
合計		約20時間

コースの特徴

81%が受講後、学ぶ意欲の高まりを実感

DX推進やそこへ向けた学びの必要性を“自分事化”することで、
やらされ感で取り組む研修とは全く違った目的意識が生まれます！



アウトプットするの為のe-ラーニング

忙しい仕事の合間にも効率的に学習できる仕組みで、
生成AIなど最新技術を含む知識が整理されています。

研修最後のアウトプットは、現場DX改善提案書

研修終了後、参加者には現場DX改善提案書をつくっていただきます。
そのアウトプットがそのまま事業部DXを進める１歩に繋がります

自社独自（カスタマイズ）開催について

学びをチームの共通認識として活用することで組織の生産性を高めることが期待できます。

研修開始までの過程について

「①お客様の導入検討の経緯・背景のヒヤリング→②成果物の認識合わせ・ご契約内容の確認・対象メンバーの選定→③研修実施」の３つのステップで研修効果を高めるための準備を行います

一部体験や個別相談会について

プログラムの中で使用するeラーニングの内容について一部を無料体験いただくことやワークショップの資料を開示しながらご相談会なども行っておりますのでお気軽にご相談ください。

導入事例について

運輸・鉄道業
コロナパンデミック後の事業変革、職種転換が求められる中、現場社員の意識改革の契機として導入。

電子部品メーカー
事業承継後の改革推進メンバーの意識醸成、新商品開発アイデアの創出を目的に導入。

金融・保険
カスタマーセンターのスタッフが、問題発見にとどまらず解決提案ができる組織への進化を目的に導入。

システムインテグレーター
若手のIT基礎知識のバラツキを抑え、自身のキャリアと学びを繋げて仕事のモチベーションを高めることを目的に導入。

UCバークレー校提携［東進ビジネススクール提携］

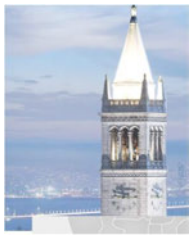
東進ビジネススクール

ビジネスの環境の変化に伴い、組織のあり方やリーダーの役割も変わっていく中、変化の速さ、競争の激しさ、人材の多様化といった現実が、私たちの組織に突き付けた課題は何か？それに対してリーダーはどうあるべきか？自分自身、そして自分たちの組織をどう変革させたいかを考えます。

コースNo. 3－6　デジタル推進リーダー養成コース

コースの概要

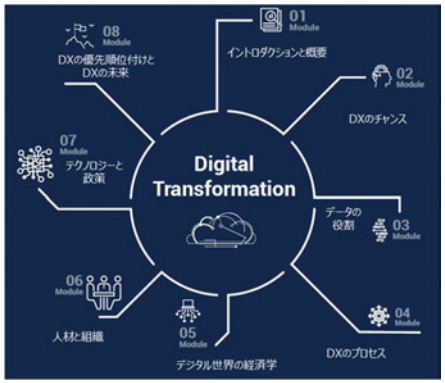
開催期間　：約4か月　※期間につきましては相談の上決定いたします。
主　催　　：東進ビジネススクール
受講料（税込）：330,000円
対象者　　：今後会社の核となることを期待される中堅社員～管理職の方等



Berkeley ExecEd

カリキュラム

学習領域



学習の進め方

【映像授業】（インプット）
- 知識のインプットのため、講義を受講
- 一本が5-20分程度のため、隙間時間での学習も可能

【確認テスト】（学習内容定着）
- 講義で学んだ内容を定着させるため、各モジュール毎に確認テストを受験
- 合格得点（正答率80%以上）をとってから次の講義に進む

【課題演習（アウトプット）】
- 講義で学んだ内容を実践するための課題演習（アウトプット）に取り組む
- 事前の環境構築が不要なエンジニアリング演習

身につく知見・スキル

- 組織課題を発見し、デジタルでの解決が有効な課題を見極める力
- 人材・プロセスの面から**組織変革をマネジメント**する力

（ご参考）UCバークレー校キャンパスツアー

https://youtu.be/p581e-gsYKo

カリフォルニア大学バークレー校とは

Google/Apple/Meta …多数の IT・コンピュータ系企業の拠点であるシリコンバレー。そこからほど近い場所に位置し、AI・最新鋭技術革新の中枢を担う名門大学がカリフォルニア大学バークレー校です。近隣の有名企業やスタートアップ実業家たちとの人財交流が豊富で、こうした企業から出資を受けて研究・開発を行っており、日々最先端の事例が生まれています。

大学ランキング No.1 の名門
フォーブス誌、U.S ニュース＆ワールドレポート誌など数々の世界大学ランキングでトップの実績を誇ります。

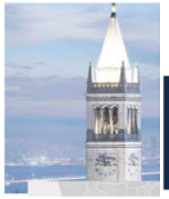
シリコンバレーの“心臓部”
世界ビジネスの最前線であるシリコンバレーで、企業との協働・研究開発を担っています。

55 名ものノーベル賞受賞者
教員や研究者、卒業生に至るまで、すばらしい功績を挙げる優秀な人財を多数輩出しています。（受賞者数は大学調べ）
※日本の大学の輩出者数トップは 18 名。

コースNo. 3－7　デジタルマーケティング分析実践コース

コースの概要

開催期間　：約4か月　※期間につきましては相談の上決定いたします。
主　催　　：東進ビジネススクール
受講料（税込）：330,000円
対象者　　：データ分析、マーケティングを1から学びたい方
商品企画、営業企画、マーケティング部門等で、データドリブンな戦略の立て方、フレームを学びたい方



Berkeley ExecEd

カリキュラム

本講座でしか学べない最先端の講義内容
- **デジタルマーケティング先進国**である米国のトップクラスの講義が学べる希少な講座
- **バークレー講師陣×業界トップランナーの対談動画**を通じて、実際のビジネスシーンにおけるデジタルマーケティングの取り組みが学べる

知識と実践力を磨き、デジタル人財の飛躍的成長へ
- **数式を多用せず**に基礎知識を学び、**Excel等の実務的ツール**を用いて応用力を養う
- 学習したマーケティング知識や応用スキルを、**言葉や実務を通じて他社員に伝えられ、自らも即戦力となる**

マーケティングに関する基礎知識と応用力を養う

調査	市場・競合・自社の観点からマクロ環境分析やミクロ環境分析を行う段階	
セグメンテーション ターゲティング ポジショニング	調査結果を元に参入領域と対象を定める段階	パーソナライズしたターゲティング・レコメンド …
マーケティングミックス ※価格・PRに特化	価格やPR方法など、具体的戦術を決める段階	コンジョイント分析による価格設定 / web広告分析
実施	具体的な目標を設定し、戦術を実行する段階	A/Bテストのデザインと実践 …
管理	実施状況や進捗、目標の達成度合いを確認し、必要に応じて軌道修正を図る段階	

そのほか実践的な分析手法やノウハウ

マーケティング実務で使用する**データ分析スキル**、**実際のビジネスケースでの応用方法**や**よくある失敗例**など、実践的な知識が凝縮されています。

- LTV（顧客生涯価値）
- 線形回帰／ロジスティック回帰
- セキュリティとプライバシー
- ベストプラクティスの紹介

講師陣×業界トップランナーの対談動画

UCバークレーの講師陣と、デジタルマーケティングで業界の最先端を行く著名人との対談動画を通じて、**ビジネス現場の生の声**を聞くことができます。

Sanjay Sarathy氏
Cloudinary Ltd.・マーケティング部VP

Ruby Zefo氏
Uber Technologies, Inc.
CPO兼アシシエイトジェネラルカウンセル

学習の流れ

映像授業受講

確認テストでアウトプット

課題の作成、ご提出

コースNo. 3－8　デジタルスキル向上研修
［東進ビジネススクール提携動画講座］

AIの創り出す世界（AI概論）

コースの概要

目　的　　：AIについての基礎知識とAIを社会実装するためのプロジェクトの進め方を身に付ける
受講期間　：ID発行日より半年間
受講料（税込）：【JEPS会員価格】38，500円　【一般価格】46，200円
対象者　　：AIの基礎知識を修得されたい方

そんな方におすすめ！

カリキュラム（90分授業×5回　確認テスト10分程度×5回）

この講座では、**AIについての基礎知識とAIを社会実装するためのプロジェクトの進め方について学習します。**
人工知能とは何かというところから始まり、人工知能技術の歴史や課題、機械学習の種類を理解し、最終的にはAI・機械学習プロジェクトの進め方を把握、擬似体験するところまで至ります。ただ論理や歴史を学ぶだけでなく、実践に活かすことにも重点をおいた講座です。

講	概要
第1講	AIについて学ぶ意義
第2講	AIの歴史とAI技術の体系
第3講	機械学習の基本的仕組みと人工知能の学問的系譜
第4講	AI・機械学習プロジェクトの進め方
第5講	AI・機械学習プロジェクトの実践（戦略編）

DXリテラシー標準講座

コースの概要およびカリキュラム（90分授業×5回　確認テスト10分程度×5回）

経産省・IPA策定「デジタルスキル標準（DXリテラシー標準）」に準拠

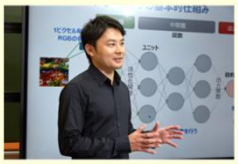
「DXとは何か」から始まり、
DXがなぜ重要なのか（Why）
DXに対する心構えや注意点（マインド・スタンス）
DXではどんなデータや技術を用いるのか（What）
そのデータや技術をどのように活用するのか（How）
ビジネス事例を交えながら分かりやすく展開いたします。

※期間内であれば、授業は何度でも繰り返し受講できますので、
スキマ時間もご活用いただけます。

講	概要
第1講	**DXの背景** なぜDXが重要なのか？
第2講	**マインド・スタンス** デジタル化の歴史から学ぶ、DXに必要なマインド・スタンス
第3講	**DXで活用されるデータ・技術①** DXを実現する技術としてのAI
第4講	**DXで活用されるデータ・技術②** データ活用の極意とデータ・AI の周辺技術
第5講	**データ・技術の利活用** DXを成功に導く方法

目　的　　：DXに関わる全てのビジネスパーソンを対象に、
DXに関する基礎的な知識やスキル・マインドを身に付ける
受講期間　：ID発行日より半年間
受講料（税込）：【JEPS会員価格】38，500円　【一般価格】46，200円
対象者　　：DXの基礎知識を修得されたい方

各コース共通の学び方


映像授業受講

確認テストでアウトプット
（スマホ/PC/タブレットで受験可）

コースNo.3－9　カードゲームで楽しく学ぶDX～ DXブリッツ～

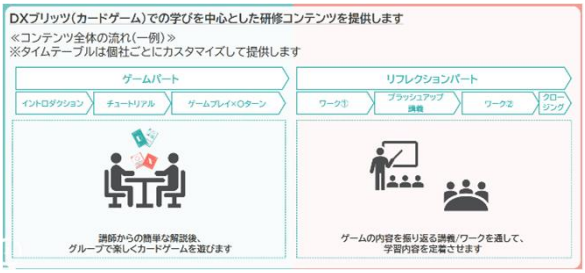
［パーソルワークスイッチコンサルティング㈱主催］

コースのねらい

「DXは自分にはあまり関係がない」「難しそうだし、自分にはできることなさそう」
そう思っている方も多いのではないでしょうか？
本研修ではDXについてカードゲームを用いて楽しく学んでいただくことができます。
すでにDXについて詳しい方も、カードゲーム独特のアイデア発想を体験することで、
企画のヒントを持ち帰っていただけます。

コースの概要

日　程　　：※お問合せいただきました企業様中心に開催の調整をさせていただきます
会　場　　：JEPSセミナールーム（JR東日本本社ビル内）
受講料（税込）：【JEPS会員価格】82,500円　【一般価格】99,000円
対象者　　：・DXについて、気軽に触れてみたい方
　　・アイデア発想について、トレーニングをしてみたい方



コースの特徴

本研修では、手札のDカード、Xカードを用いて、与えられたお題（トラブル）の解決アイデアを考えます。
シンキングタイムはたった3分。
限られた手札と時間だからこそ生まれる新たな発想を楽しんでみてください。
カードにはDXに関する知識がコンパクトにまとまっています。
いつもは聞き流しがちな言葉も、アイデアを考えるため、積極的に触れることで
あなたのものになっていくことでしょう。

DXをもっと身近に！

もっと自由にアイデア発想！

カリキュラム

セッション	内　容
アイスブレイク・チュートリアル	ゲームのルールについて解説します
カードゲームプレイ	実際にゲームを遊んでいただきます。他者との発想の違いやご自身の中での発想の広がりを体験いただきます
ワーク①：ベストアイデア発表	ゲーム内で出てきたベストアイデアをテーブルごとに発表します
講義：アイデアと企画、DXにおける役割	DXについてゲームで出てきたカードの内容を用いながら解説します
ワーク②：オリジナルカードを考える	自身の組織が持つ課題やツール・ノウハウなどをカードとして可視化するワークです。自分ゴトでDXを推進するためのアイデア発想につながります。

RPA研修
〔㈱RPA NEXT 主催〕

RPANEXT

主要RPAツールの「UiPath」「Winactor」「Power Platform」をレベル別に学べます。
知識だけでなく具体的なスキルも学ぶことで、業務効率化のアイディアを実現することが可能となります。

コース概要

開催日：実施のご希望がありましたらお問い合わせください
時　間：10時 00分　～ 17時　00分（例）
会　場：オンライン
講　師：福井　崇子 講師・小柳　貴志 講師
対象者：業務の効率化を図りたい方（初心者向け）

コースNo.3－10　実践型RPA研修

コースのねらい

・RPAについて、概要から理解することができます。
・UiPathやWinActorの使い方を、操作を通して習得できます。

コース一覧

ツール	プラン	単位	料金（1名／税込）
UiPath Studio	初級	1日、 6時間	55,000円
UiPath Studio	中級	2日、12時間	88,000円
UiPath Studio	上級	1日、 6時間	55,000円
WinActor	初級	1日、 6時間	55,000円
WinActor	中級	1日、 6時間	55,000円
WinActor	上級	1日、 6時間	55,000円

コースNo.3－11　実践型Power Platform研修

コースのねらい

・Power Platformの各ツールについて、概要から理解することができます。
・Power Platformの各ツールの使い方を、操作を通して習得できます。

コース一覧

ツール	プラン	単位	料金（1名／税込）
Power Automate デスクトップ	基礎	1日、 6時間	33,000円
Power Automate デスクトップ	応用	1日、 6時間	55,000円
Power Automate クラウド	基礎	1日、 6時間	33,000円
Power Automate 管理者	管理	1日、 3時間	33,000円
Power Apps	基礎	1日、 3時間	55,000円
Power BI	基礎	1日、 6時間	55,000円
★ Chat GPT	初心者	1日、 3時間	33,000円
★ SharePoint	初心者	1日、 3時間	33,000円

コースの特徴

- **非エンジニアでも理解できる！**
  2500人以上の非エンジニアをRPAエンジニアとして育成した、弊社の社内教育プログラムを元にしているので非エンジニアの方も安心して受講いただけます。
- **1日の研修でロボットが作れるようになる！**
  未経験者でも無理なくロボット作成に取り組めるように、研修の中で簡単な模擬課題からスタートして複数のロボットを作ります。
- **会社に帰って業務に活かせる！**
  弊社RPAエンジニアからのフィードバックをもとに、初心者がつまずきやすいポイントも徹底解説しますので安心です。

活用事例

PAD：Excelファイルのデータ転記

・Excelファイルのデータを、別のExcelファイルに転記することができます。条件指定等により、特定のデータのみを転記することもできます。

PA：承認フロー

・申請や起案から上長の承認が伴うような業務まで自動化することができます。電子印鑑やリマインド機能の利用、承認状況の確認が容易になり、書類内容を確認して不備がある場合は自動で差し戻すような処理を設定することもできるので、より円滑な承認フローの構築につながります。

Apps：業務日報申請

・社員からの日々の申請用にPowerAppsでアプリを作成し、ドロップボックスやコメントフォーム等を設置。申請作業が簡便化されたことで、入力漏れや申請漏れが減少し、申請・確認・承認の流れもスムーズになります。

BI：可視化されたデータの活用

・簡単で直感的、素早いレポート作成により、業務報告などに必要となる資料作成を簡便化。
・データの一部のみを絞り出し他ビジュアルにも連動させる機能を活用し（相互作用機能という）、プレゼンテーションの場でリアルタイムにビジュアルを変えながら説明も可能。

2025年度 追加コース ★

Chat GPT

・ChatGPTをビジネスシーンで効果的に活用できるようになることを目的とします
・ChatGPTの基本操作、仕組み、プロンプトの作成方法を理解することで ChatGPTをビジネスパートナーにする。

SharePoint

・SharePointとは何かを理解し、どのような場面で役立つのか、具体的な活用方法を理解する。
・Share Pointの概要、ポータル（コミュニケーション）サイトの作成、チームサイト作成、リスト作成など

コースNo.3－12　DX推進のためのマインド変革研修

［㈱NTTデータ主催］

コースのねらい

① DXを推進するための業務分類と業務選定の仕方を学ぶ
② DXが魔法の箱ではないことを知り、デジタルテクノロジーを適切に使えるようになる
③ 疑似体験をすることにより、DX推進を自分事化する
④ カードゲームを用いて、楽しみながら学習することができる

コースの特徴

開催日　：※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます。
時　間　：１３時３０分　～　１６時３０分（３時間）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）　※オンサイトでの開催も可能
講　師　：株式会社NTTデータ　デジタルタレントチーム(*)
受講料(税込)：【ＪＥＰＳ会員価格】８２，５００円　　【一般価格】９９，０００円
対象者　：職場でDXを推進していく役割の方、その他、DXに興味のある方全般

(*)チーム紹介
Youtubeにて 講師チーム

カリキュラム

	目次		内容
1	イントロダクション	研修の狙いと本日のアジェンダ	• 目的の共有 • 内容の説明とDX概況説明 • 講師紹介とアイスブレイク
2	「デジサバ」 予選	ゲーム概要とルール説明 ゲーム実施①	• カードゲームのプレイ方法を知る • カードゲームを通じて疑似体験をし、DXを考える素地を作る
3	DX講義	ゲームの振り返り ゲームの解説 業務分析	• カードゲームを実施し、気づきを発表する • カードゲームの設計と思想を解説する • カードゲームにおける業務分類を参考に、自組織の業務を分析する
4	「デジサバ」 決勝戦	ゲーム実施②	• 理解が深まった状態でゲームを再度実施し、理解の定着を図る
5	グループ ディスカッション	DX推進計画策定 DX推進宣言	• 自組織の業務分析の結果、業務BPRを実施すると効果的な業務を選択し、DX等の手段を検討する • 検討結果をグループ内に宣言し、職場に戻ってからのDX活動推進を促す
6	クロージング	まとめ	• 本日の学びを共有し、職場に戻ってからのDX活動を促す

こんな方におすすめ

□ 職場のDXが思うように進んでおらず、もどかしく感じている管理職の方
□ 職場でDX推進の役割を担っているが、どこから手を付けていいかわからず、迷っている方
□ デジタルテクノロジーは身につけたものの、業務でどう活かして良いかわからない方

「デジサバ」(カードゲームの名称)の特徴

1　NTTデータが手掛けたDXコンサルティングの実績をベースに体系化して作られた本格的なカードゲーム

● 業務を以下の5つの観点から、

①戦略適合性(全社DX戦略との適合度)
②ニーズ(DXに対するユーザの期待度)
③業務特性
（業務のリスクの高さや標準化の状況）
④見込み効果(DXした場合の期待効果)
⑤実現可能性(DXの難易度)

7つの業務に分類し、それぞれの特徴に応じたDXを考えさせるゲームです

2　現場での“DXあるある”をイベント化し、思わずうなずいてしまうカードゲーム

● ついつい職場の出来事を思い出してしまうゲーム設計
● 職場に戻って、話してみたくなると評判
● 他にどんなイベントがあるか予想して研修に臨む楽しみも

➡ https://8knot.nttdata.com/action/7094493
◇オクトノット(NTTデータのオウンドメディア)の人気シリーズ
「人材不足への処方箋！」にて紹介中！

3　研修受講者からも高評価

アンケート結果（フリーコメントを生成AIにより要約）
● DXが万能でなく、人の力が重要な場合もあると再認識
● 業務の見直しがDX以上に重要
● DXの得意・不得意を理解し、具体的な業務適用の必要性を再確認
● ゲームを通じてDXの本質やリスクについても理解が深まった
● DXへの理解が深まり、業務に活かしたいという意欲が高まった　　など

4　インターンシッププログラムにより学生と共同制作

● 固定観念にとらわれていない学生の目線も取り入れることで、多様性を確保

コースNo. 4－1　もっとよく知ろう「JR東日本グループ」

コースのねらい

① ＪＲ東日本グループ理念・グループ経営ビジョンを理解します。
② ＪＲ東日本グループの一員としての自覚を持ちます。
③ ＪＲ東日本グループのベースとなる安全について理解します。

コースの概要

開催日　：２０２５年１２月　８日（月）～ １２月　９日（火）
時　間　：（１日目）１０時３０分　～　１８時３０分　（昼食休憩１時間含む）
　　（２日目）　８時３０分　～　１７時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＲ東日本総合研修センター（新白河）
講　師　：株式会社ＪＲ東日本パーソネルサービス 講師
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】４８，４００円
　　【一般価格】５８，３００円
※ＪＲ東日本総合研修センター宿泊費・食事代を含む
　交通費は含まれません。
※ＪＲ東日本グループ企業のものとなります。
　その他の企業様につきましてはお問合せください。
対象者　：新入社員、中途採用等でＪＲ東日本グループについて理解を深めたい方等

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日目		
ＪＲ東日本グループの概要	◇グループの事業展開 ◇グループ理念・グループ経営ビジョン ◇自社との連携や関係 ◇ＪＲ東日本の歴史	・ＪＲ東日本の会社組織をもとに、グループの事業展開を理解します。グループ理念を確認するとともに、根底にある国鉄改革についても説明します。
ＪＲ東日本グループの事業	◇ＪＲ東日本の鉄道営業戦略 ◇鉄道事業・輸送のしくみ ◇鉄道事業以外の事業概要　　等	・ＪＲ東日本の鉄道営業戦略や生活サービス事業等に関するそれぞれの取り組みについて学びます。
2日目		
ＪＲ東日本グループの安全	◇鉄道輸送の概要 ◇鉄道にまつわる設備 ◇ＪＲ東日本グループと安全	・鉄道輸送にまつわる基礎知識を知ると共に、実際の鉄道設備を実際に見たり触れたりし、体感します。 ・ＪＲ東日本の安全の先にある安心、安全に関わる考え方や取り組みを学び、体感します。

※カリキュラム内容、時間は一部変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

コースNo. 4－2

安全体験研修

コースのねらい

ＪＲ東日本総合研修センターの講師陣（鉄道安全のプロ集団）担当のもと、鉄道の「安全」の仕組み・取り組みを座学と実習体験を通して学ぶ体験型研修です。研修で得た学びや気づきは、安全意識の向上と実践を促し、貴社の安全活動に寄与します。

コースの概要

開催日　：※お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます

時　間　：（１日目）１０時３０分　～　１７時００分　（昼食休憩１時間含む）

（２日目）　９時００分　～　１６時００分　（昼食休憩１時間含む）

会　場　：ＪＲ東日本総合研修センター（新白河）

講　師　：株式会社ＪＲ東日本パーソネルサービス講師

受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】４８，４００円（食事・宿泊費込み）

【一般価格】５８，３００円（食事・宿泊費込み）

※ＪＲ東日本総合研修センター宿泊費・食事代を含む交通費は含まれません。

※ＪＲ東日本グループ企業のものとなります。その他の企業様につきましてはお問合せください。

対象者　：新入社員～中堅社員クラス

コースのポイント

① 鉄道の安全の仕組み、取組みを座学と体験を通して学びます。

② 学んだ中から自社･自職場の安全意識の向上に活用できるヒントを見つけ出します。

③ 見つけ出したヒントをベースに研修生自身がどのように行動していくか目標を立てます。

カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
1日目		
鉄道に関する基礎知識	◇鉄道輸送のしくみ・ルール ◇鉄道安全のしくみ	・安全体験研修で体験、体感する鉄道の設備に関する基礎知識を学び、鉄道の安全の仕組みを知る。
基本動作訓練	◇基本動作訓練	・異常時に求められる機敏な行動・統括能力向上をテーマに、集合・人員確認報告・指差喚呼・敬礼等を繰り返し訓練する。
過去の事故 鉄道事故から学ぶ	◇過去の事故から学ぶ ◇振り返り	・事故原因や事故結果等の事実を把握し、事故の怖さ、被害の大きさ、社会的責任の大きさ等、事故の重大さを体感する。
2日目		
ホーム及び踏切内における鉄道の安全設備	◇ホーム転落者の救出体験 ◇列車非常停止ボタンと列停動作	・ホーム転落者の救出訓練を人形を使用し体験する。また、ホームや踏切の設備を操作することにより駅社員等がどのような教育・訓練を受けているか学ぶ。
列車防護訓練	◇列車防護（実技） ◇基本動作	・列車防護の重要性、必要性を理解し、併発事故防止の重要性、職務の重大さを知る。
安全セミナー	◇安全セミナー	・過去の事例等から安全の重要性を再認識し、今後の業務への活用法を考察する。

※カリキュラム内容、時間は一部変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

コースNo. 4－3　JR東日本に学ぶ！ヒューマンファクター講座

［JR東日本研究開発センター 主催］

JR東日本の安全に対する取り組みを基にしたポイントをお伝えする講座です。
お気軽にお問合せください。

講師について

JR東日本研究開発センター　ヒューマンファクターユニット

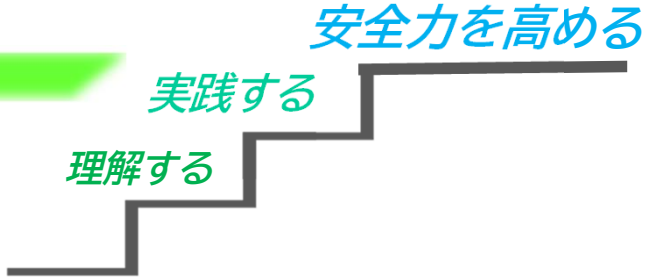
〈これまで力を入れてきたこと〉

ヒューマンファクターの知見を活用しながら、現場に密着したヒューマンエラー対策や安全性向上の研究・ツール開発を行う。社内・社外（鉄道会社、官公庁、教育機関等）での講義実績あり。

【導入された研究開発成果（一部）】

○JR東日本版4M4E分析手法：ヒューマンエラーに起因する事故や事象を対象に、その発生原因を探り、効果的な対策を導き出すための手法
○「他山の石」置換え支援ツール:4M4E分析をベースに、他で起きた事故や事象を自職場に置き換えた上で対策を具体的に実行するための手法
○異常時イメージトレーニング法：東日本大震災時の避難誘導からの学びをもとに、緊急時の多様な状況に対して、社員が臨機応変に自ら判断し行動できるための手法
○「うまくいくための工夫・コツ」抽出・共有支援ツール：社員の「うまくいくための工夫・コツ」を引き出し、共有することを目的とした手法
○安全のためのポータルサイト：社内で安全情報の共有を進めるためのプラットフォームとして開発し、機能・コンテンツの拡充や社員の自発的活動の発信・共有の場として活用

このような方におすすめ



☑ 職場の安全担当になったが、何をすればよいかわからない
☑ なぜヒューマンエラーが起こるのか知りたい
☑ 毎回同じ対策ばかりになってしまうので、着眼点を知りたい
☑ 職場の安全文化を醸成したい

講座一覧

No	講座名	内容	目安時間
1	ヒューマンエラーをどう防ぐ	・ヒューマンエラーのメカニズム、対策の着眼点 ・関連ツール【「他山の石」置換え支援ツール】の紹介、体験	120分
2	JR東日本版4M4E分析手法を学ぶ	・ヒューマンエラーのメカニズム、対策の着眼点 ・4M4Eとは？ ・関連ツール【JR東日本版4M4E分析手法】の紹介、体験	180 ～240分
3	聴き取り手法を学ぶ	・ヒューマンエラーのメカニズム、対策の着眼点 ・聴き取りスキルを構成する5つの要素	120分
4	コミュニケーションエラーをどう防ぐ	・コミュニケーションエラーのメカニズム ・コミュニケーションエラーの防ぎ方	120分
5	異常時に備える（想定外を想像する）	・異常時のエラーを知る ・関連ツール【異常時イメージトレーニング法】の紹介、体験	120分
6	「うまくいっていること」にも着目する取組み	・「うまくいっていること」から学ぶ考え方 ・【「うまくいくための工夫・コツ」抽出・共有支援ツール】の紹介、体験	120分
7	社員の安全力向上の取組み （※オプション）	①JR東日本の安全文化 ②JR東日本の安全計画（主なトピックス） ③安全活動を活性化させるための工夫・コツ ④管理者の安全マネジメントの大事なポイント	①～④ 各10分

コースNo.4－4　「健康経営」フューチャーセッション
［パーソルワークスイッチコンサルティング㈱主催］

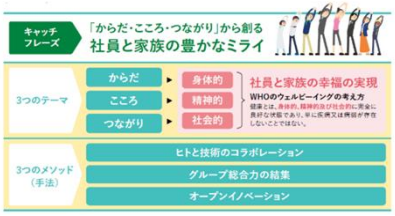
コースのねらい

「あなたと家族と仲間を健康にする“つながり”って何？」

「からだ・こころ・つながり」から創る社員と家族の豊かなミライ JR東日本グループの「健康ビジョン2029」では、からだ（身体的）・こころ（精神的）に加え、つながり（社会的）も健康のための重要なテーマとして挙げられています。どのような“つながり”が健康なミライをつくるのか。JR東日本グループは、地方と都市、人と人、あるいはデータをつなぎながら、人の豊かさを支えています。

あなたと、あなたの家族と、そして一緒にはたらく仲間が健康になれる“つながり”について、もっとワクワクするものを考えられるのではないでしょうか？

今回のセッションでは、皆さんの健康なミライをつくる“つながり”について想像（創造）していただきます。



コースの特徴

「フューチャーセッション」とは、わたしたちを取り巻く社会や企業の複雑な課題の解決に向け、多様なステークホルダーによって開かれる未来に向けた対話の場のことです。

「変わらない理由」が邪魔をして未来を描きにくい、課題が複雑すぎて自分自身では解決が難しい。一人だとどうしてもネガティブに考えてしまいます。フューチャーセッションは未来思考を中心にデザインされており、参加者それぞれが実現したい未来をポジティブに描き、自分ゴトのアクションにつなげることができます。

コースの概要

日　程　　：※お問合せいただきました企業様中心に開催の調整をさせていただきます

会　場　　：JEPSセミナールーム（JR東日本本社ビル内）

受講料（税込）：【JEPS会員価格】125,000円 【一般価格】150,000円

対象者　　：・健康経営について施策を検討している方

・職場のコミュニケーションや人間関係を改善したい方　など

現実や既存の枠にとらわれず　対話・共感を通じて未来を描く

カリキュラム

セッション	内　容
アイスブレイク・ストーリーテリング	本日のテーマについて、2名のペアになって経験や想いを共有します
問いの共有	本日のテーマ・問いについて、またその背景についてテーマオーナーからご紹介します
対話を開く	さまざまな手法を用いて参加者全員で、またグループごとに対話をし、テーマについて参加者それぞれの想いを深めていきます
アクションにつなげる	グループごとに未来に向けた様々なアイデアを生み出し、そのアイデアをもとに未来を描きます
クロージング	明日からのアクションや感想について共有します

コースNo. 4－5　みんなで創る「健康経営」

コースのねらい

① 健康の定義について参加者が理解し、個人の健康についての行動変容を起こします。（セルフマネジメント）
② 健康管理が個人のものではなく、人との関係性によっても成り立つことを理解します。
③ 参加者の相互理解が生まれ、チームビルディングを社内から推進する体制を創ります。
④ 事前対応能力とコミットメント能力の向上を図り、組織の健康リテラシーを高めます。

コースの概要

開催日　：２０２５年　７月２８日（月）
時　間　：１０時００分　～　１７時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）
講　師　：小川　順大　講師（株式会社ＳＵＤＡＣＨＩ）
受講料(税込)：【ＪＥＰＳ会員価格】５５，０００円　　【一般価格】６６，０００円
対象者　：新入社員～経営に関わる方等、どなたでも
※ ぜひ、チームのみなさまでご一緒にご参加ください。

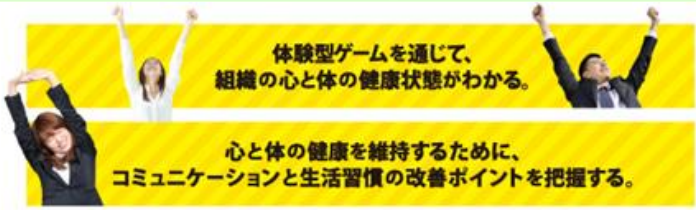
カリキュラム

セッション	研修内容	学習のポイント
6時間		
オリエンテーション	◇健康とは ◇目的の共有	・本研修のねらいを理解し、健康経営について考えます。
健康チェック	**◇健康チェックカード** ＊個人の健康棚卸し	・身体を動かして健康状態を見える化します。複数人で行うことで楽しく共有・比較します。
健康経営ゲーム	**◇健康経営ゲーム** ＊組織の健康について	・「実際の健康経営と同じ理屈でゲームが成立している」ことに気づき、成功と失敗を繰り返しながら健康経営を体感します。
研修のまとめ	◇振り返りと質疑応答	・健康経営の大切さを認識します。 ・主体的に健康経営するモチベーションを高めます。

このような方におすすめ

□ 「健康経営」について理解を深め、組織と健康リテラシーを高めたい方。
□ 自社内で「健康経営」を推進し、楽しみながら健康を推進する取り組みを社内に定着させたい方。
□ 自社内で「チームビルディング」を推進し、組織パフォーマンスを向上させたい方。

健康経営ゲームの特徴



特徴 1

健康と健康経営への理解を深める（セルフマネジメント）

①普段は見えづらい「体力」「気力」を数値で可視化。
②業績と健康がなぜリンクしているか、健康の影響力がわかり、論理的に納得できる。
③経済産業省認定「健康経営銘柄」の実例を紹介。

特徴 2

組織パフォーマンス向上（相互理解）

①実測データで証明されている「健康と業績の関連」を知る。
②実測データで証明されている「健康と組織基盤の関連」を知る。
③健康は個人の責任だけではなく、企業の理解とサポートが必須だとわかる。

特徴 3

チームビルディング

①ゲーム形式で、身体を動かす研修なので、座学の研修にはない「楽しさ」がある。
②チーム間の協力と競争の要素が合わさり、研修をスリリングなゲームに変える。
③コミュニケーションがゲームのカギ。だから自然に対話と相互理解が促される。

コースNo. 4－6　変革型リーダーシップ研修（クロスフィールド）

［㈱ブレーン・ダイナミックス主催］

コースのねらい

ビジネスの環境の変化に伴い、組織のあり方やリーダーの役割も変わっていく中、変化の速さ、競争の激しさ、人材の多様化といった現実が、私たちの組織に突き付けた課題は何か？それに対してリーダーはどうあるべきか？自分自身、そして自分たちの組織をどう変革させたいかを考えます。

コースの概要

開催日　：【第１回】２０２５年　６月　４日（水）～　６月　６日（金）
　　：【第２回】２０２５年　９月　８日（月）～　９月１０日（水）
　　：【第３回】２０２５年１２月１７日（水）～１２月１９日（金）

会　場　：箱根ホテル花月園（神奈川県足柄下郡箱根町仙石原）

主　催　：株式会社ブレーン・ダイナミックス

受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】１５９，５００円　（宿泊費・食費含む）
　【一般価格】１９１，４００円（宿泊費・食費含む）
　※前日泊に関わる費用は別料金となります
　※フィードバックレポートが必要な場合は別途ご相談ください（有料オプションとなります）

対象者　：今後会社の核となることを期待される中堅社員～管理職の方等

カリキュラム

1日目	2日目	3日目
11:00　開講　／　オリエンテーション 導入 ■研修の目的・進め方 ■私たちを取り巻く環境を考える クロスフィールド（Ⅰ） ■基礎説明（学習内容･進め方） ■計画⇒実行 ・トライアル（現状による取り組み） ■ふり返り ・日頃の思考･行動特性の自覚 ・自己変革についての考察 ・チームの現状確認と再構築 ■自分とチームが目指す姿の確認 20：00　1日目終了 宿泊	08：30　開始 クロスフィールド（Ⅱ） ※エリアリーダー制による全員参画スタイル ■計画⇒実行 ・変革型リーダーに必要な思考･行動の実践 ・目標達成へ向けたチーム運営 ・フォロワーとしての相互サポート ■ふり返り ・結果確認 ・場面毎のプロセス確認 ・各自の思考、行動と結果の因果関係検証 ・目指す姿と現状のギャップ認識 19：00　2日目終了 意見交換会 ■異業種・企業間の交流 宿泊	09：00　開始 自己変革プログラム ■自己分析 ・自己評価 ・他者評価 ・相互フィードバック ・インストラクターによるフィードバック ■変革へのアプローチ ・自分自身と自分たちの組織の再検証 ・変革に向けて必要な行動の選択 ・変革への道筋（計画）立案 ■決意表明 15:00　閉講

※時間は目安です。実施状況により変わる場合もございます。

コースの特徴

①論理的思考とダイナミックな行動が求められる野外活動型ビジネス･シミュレーション

②徹底したふり返りにより、自分の思考･行動と結果の因果関係を可視化

③実際の行動に対する個別フィードバック･レポート　※フィードバックの有無は選択可

求められる思考･行動とフィードバックの視点　※一例

判断力	推進力	変革力	コミュニケーション力	課題達成力
☆俯瞰的視野 ☆論理的思考 ☆認知バイアス制御	☆計画化 ☆周囲の巻き込み ☆決断	☆柔軟性 ☆リスクテイク ☆相反することとの対峙	☆双方向性 ☆共感 ☆他者適応	☆目的指向 ☆行動の選択 ☆手順化

【クロスフィールド（野外活動型ビジネス･シミュレーション）とは】

刻々と変わりゆく状況において、
課題の本質を見極め、
必要な行動を決断し、
やるべきことを完遂しなければ
目的に到達することはできない
！

4～6名程度のメンバーと共に地図上に示された目標地点に正確にたどり着くことが基本課題。
セオリー通りの思考と行動で達成できる課題だけでなく、**先の見えない状況下での仮説思考、視点や発想の転換が求められる課題**など、激変する現代において起こりうる様々な場面をシミュレート。

人の行動は様々･･･

知的好奇心を刺激する数々の課題は受講者を本気にさせ、ありのままの姿をさらけ出させます。互いの思考･行動特性が交錯する中で、いかにして合意形成をしながら最善の判断をするのか？が問われます。

他企業交流研修
［ビーム･コンサルティンググループ㈱主催］

コースの紹介

他企業交流研修は自社内、グループ内で固定している意識を払拭し、仕事の仕方、組織風土に“変革”のヒントを得る有効な方策です。大手各社の同じクラスの方と、そのクラスならではの課題について相互研鑽します。若手社員向け、中堅社員向け、ミドルクラス向けの３コースからお選びいただけます。

※今年度は集合開催のみ計画しておりますが、オンライン代替開催に変更する可能性もありますことご了承ください。

会場のご案内

■富士電機能力開発センター
〒191-8502
東京都日野市富士町1番地
JR中央線「豊田駅」徒歩約5分

■マイステイズ新浦安
〒279-0014 千葉県浦安市明海2-1-4
JR京葉線、武蔵野線「新浦安」駅南口より徒歩15分

■クロス･ウェーブ船橋
〒273-0005
千葉県船橋市本町2-9-3
JR総武線･東武アーバンパークライン「船橋駅」徒歩約9分
京成本線「京成船橋駅」徒歩7分

事前課題の提出について

開催２ヶ月～１．５ヶ月前を目安に、受講ガイドと事前課題をお送りいたします。
課題提出先等も含め受講ガイドにて詳細のご案内をさせていただきます。
事前課題の提出期限は開催２週間前です。　※　期限厳守

ご参加企業

日産自動車・本田技研工業　・マツダ・ＳＵＢＡＲＵ・三菱自動車工業・ソニーグループ・ＮＥＣグループ・東芝グループ・富士通グループ・日立製作所・セイコーエプソン・三菱重工業・小松製作所・アサヒビール・キリンビール・味の素・江崎グリコ・明治・大塚製薬・ＮＴＴコミュニケーションズ・東日本旅客鉄道・京成電鉄・成田国際空港・旭化成・東レ・富国生命保険・三菱ＵＦＪ信託銀行・みずほ銀行・日本航空　ほか

コースNo. ４－７　若手社員 コース

コースの特徴

次世代のリーダーとしての活躍が期待される役割や意識、仕事への姿勢を他社の若手社員との交流を通じて考察します。一連の議論を通じて、ご自身の目指すリーダー像（ありたい姿）を浮き彫りにするとともに、他社(他者)の支援を得ながら、ありたい姿の実現に向けて当面取り組むべき課題を明確にします。「自ら発想して挑戦する次世代リーダーへの自己変革」というテーマを通じた他社の皆様との交流によって自社内では得難い視点移動や発想の転換に寄与することを期待しています。

コースの概要

日　程：１泊２日　※右スケジュールのとおり
時　間：１日目　９時３０分～２０時００分
　　２日目　８時３０分～１７時００分
受講料：【ＪＥＰＳ会員価格】
　　９８，７８０円（宿泊費・食費・消費税含む）
　　【一般価格】１１８，５３６円（宿泊費・食費・消費税含む）
対象者：入社３年目～（20代が目安）

若手	日程	会場
第１回	２０２５年　９月４日（木）～５日（金）	クロス・ウェーブ船橋
第２回	２０２５年１０月２日（木）～３日（金）	富士電機能力開発センター
第３回	２０２５年１１月６日（木）～７日（金）	富士電機能力開発センター
第４回	２０２５年１２月４日（木）～５日（金）	富士電機能力開発センター
第５回	２０２６年１月１５日（木）～１６日（金）	クロス・ウェーブ船橋

研修の流れ

１日目
【導入フェーズ】
《環境変化と各社の取組みを共有》
事前ワークシートを使った状況共有
【展開フェーズ】
《企画実習＆相互フィードバック》
お互いの特性や持ち前を知る
チームビルディングを体験的に学ぶ

２日目
【集約フェーズ】
《一人ひとりの次世代リーダーとしての明日を描く》
次世代リーダーの輪郭を描く
Myビジョンの発表と相互支援

【フォローアップシート】
当面取り組むべきことを計画化する

コースNo. ４－８　中堅社員 コース

コースの特徴

一人ひとりが環境変化に対応するための柔軟な発想や高い視座、あるいは自部署における業務のあり方や仕事の進め方などを主体的に変革するためのリーダーシップの発揮が期待されています。
そこで、この研修では中堅社員に求められる「変革へのリーダーシップの発揮」をテーマに据えて他社（他者）との交流を図ります。業種も職種も異なる他社社員との忌憚の無い意見交換･情報交換を通じて、自社内では得がたい視点移動や発想転換、これからの仕事のしかた・しくみの刷新、あるいは自らの能力開発のヒントに寄与することを期待しています。

コースの概要

日　程:1泊2日　※右スケジュールのとおり
時　間:1日目　9時30分～20時00分
　　2日目　8時30分～17時00分
受講料:【JEPS会員価格】
　　102，850円(宿泊費･食費･消費税含む)
　　【一般価格】123，420円(宿泊費･食費･消費税含む)
対象者:中堅社員層(30代前半～半ばが目安)

中堅	日程	会場
第１回	２０２５年　７月２８日（月）～２９日（火）	富士電機能力開発センター
第２回	２０２５年　８月２１日（木）～２２日（金）	富士電機能力開発センター
第３回	２０２５年　９月１８日（木）～１９日（金）	富士電機能力開発センター
第４回	２０２５年１０月　９日（木）～１０日（金）	富士電機能力開発センター
第５回	２０２５年１０月２３日（木）～２４日（金）	富士電機能力開発センター
第６回	２０２５年１１月１３日（木）～１４日（金）	富士電機能力開発センター
第７回	２０２５年１１月２７日（木）～２８日（金）	富士電機能力開発センター
第８回	２０２５年１２月１１日（木）～１２日（金）	富士電機能力開発センター
第９回	２０２６年　１月１５日（木）～１６日（金）	マイステイズ新浦安
第10回	２０２６年　２月　５日（木）～　６日（金）	富士電機能力開発センター

研修の流れ

１日目
【導入フェーズ】
問われる、変化に対応・変化を先取りするための
“スピードと適応力をもった仕事のしかた”
【展開フェーズ】
ビッグワードから“中堅リーダーとして取り組む
変革課題”へブレイクダウンし、方策を検討する

２日目
【集約フェーズ】
・醸成されたリーダーとしての役割意識を行動に変換
・他社事例（オプション）をヒントに、研修成果を日常業務の遂行に結実させるための行動方策の策定

コースNo. ４－９　ミドルクラス コース

コースの特徴

現場の仕事に精通し、且つ、高い視点から事業の進捗を把握しているミドル層が、上下間だけでなく部門間のブリッジとなり、従来からの「内部管理」に加え、将来に向けての価値創造や変革を牽引するリーダーとしての役割を果たすことを期待されています。当研修では、予測が難しい事業環境下において、その変化に対応するための他社の最新のマネジメント事例に触れるとともに、受講者が抱えるマネジメント課題の解決策を、他社との交流を通じて模索していきます。

コースの概要

日　程：１泊２日　※右スケジュールのとおり
時　間：１日目　９時３０分～２０時２０分
　　２日目　８時３０分～１７時００分
受講料：【ＪＥＰＳ会員価格】
　　１０４，８３０円（宿泊費・食費・消費税含む）
　　【一般価格】１２５，７９６円（宿泊費・食費・消費税含む）
対象者：課長またはこれに準ずる職層

ミドル	日程	会場
第１回	２０２５年　９月１１日（木）～１２日（金）	富士電機能力開発センター
第２回	２０２５年１０月１６日（木）～１７日（金）	マイステイズ新浦安
第３回	２０２５年１１月２０日（木）～２１日（金）	マイステイズ新浦安
第４回	２０２５年１２月　４日（木）～　５日（金）	クロス・ウェーブ船橋
第５回	２０２６年　１月２２日（木）～２３日（金）	マイステイズ新浦安

研修の流れ

１日目
【導入フェーズ】
『他社の事業環境・マネジメントの現状を知る』

【展開フェーズ】
『これからのミドルマネジメントを考える』

２日目
【集約フェーズ】
『明日からのｍｙテーマへの落し込み』

越境学習プログラム『here there』

［㈱日本能率協会マネジメントセンター主催］

here there
生きる力を学ぶ、メンバーシップ。

地域の日常に飛び込み学ぶ 3泊4日のマイパーパス醸成型プログラム

その土地ならではの人々の営み（文化習慣・地場産業）や地域課題への取り組みをテーマに、**地域ならではの体験、地域リーダーやその地で生活し働く方々との交流、そして内省を通じて、価値観を揺さぶり、深い気づき**を得るプログラムです。

ねらい	変革・挑戦マインドの醸成 主体的なキャリア設計・自発的な学びに繋げるきっかけづくり
越境先	地域の人々・コミュニティ（日常）
期間	3泊4日（地域）＋前後2h のオンライン研修
活動時間	地域研修では朝9時頃～夜の懇親会まで活動あり
募集人数	最大　12名～20名程度

学習構成

Before session
@オンライン
越境前 学びの姿勢づくり
・越境学習、越境先、仲間を知る
・越境の目的を認識する

現地 session
3泊4日
越境中 体験・対話・内省
・テーマを軸に多様な価値観との交流
・没入体験と対話による深い内省
・気づきを日常業務に繋げる問いかけ

After session
@オンライン
越境後 自組織への展開
・学びの振り返りと整理
・自組織への接続

参加対象者

業種・役職問わず、リーダーとしての活躍・成長を期待される方を対象としております。

こんな人におすすめ！

- 日常の業務や価値観から一歩離れ、新しい視点を得たい
- 異なる業界・文化・価値観に触れ、自分の可能性を広げたい
- 社会や地域に根ざした「リアルな課題」に触れ、自分の仕事やキャリアのヒントを得たい
- 普段の仕事では得られない刺激を受け、自己成長につなげたい

参加者の声

- さまざまなリーダーとの交流からどんな壁があっても「強い想い」「一人ひとりが前を向く」で超えることは「可能」という事実を学び自分もやれるはずだと勇気をもらった。
- 何か新しい気付きを得られればいいなと思って参加しましたが、想像以上に考えさせられる（自分と向き合う）プログラムであり、個人的にはマインドチェンジの転機となる場となりました。
- 悩んでいた自身のキャリアのこれからの方向性に確信が持てる時間になりました。

コース及び年間スケジュール

NO	地域	テーマ	出会える人	実施日程	事前研修	事後研修	申込み締切
1	岩手県 釜石市	レジリエンス&トライ！ 不撓不屈のマインドとインフォーマルリーダーシップ	・当時中学生で震災を経験した防災の語り部 ・震災を機にUターン、Iターンした起業家 ・釜石の未来に向けた想いを語る地域の方々	6/23(月)～26(木)	6/16(月) 15時～17時	7/14(月) 15時～17時	5/23(金)
				9/8(月)～11(木)	9/1(月) 15時～17時	9/30(火) 15時～17時	8/8(金)
				12/8(月)～11(木)	12/1(月) 15時～17時	1/9(金) 15時～17時	11/7(金)
2	高知県 高知市	「課題を資源に」土佐山流 ポジティブ転換力	・土佐山を新たな出会いやアイデアを生み出す学びの場にするプロデューサー ・土佐山地区の住民のみなさん	8/20(水)～8/23(土)	8/6(水) 15時～17時	9/17(水) 15時～17時	7/22(火)
				11/19(水)～11/22(土)	11/12(水) 15時～17時	12/19(金) 15時～17時	10/20(月)
				2/4(水)～2/7(土)	1/28(水) 15時～17時	2/25(水) 15時～17時	1/5(月)
3	福井県 永平寺町	「禅」と「SDGs」 幸福度ナンバー1の地域で ウェルビーイングを考える	・地域公共交通再生に取組むえちぜん鉄道 ・大本山永平寺の僧侶・雲水のみなさま ・地元大学生・地元事業者	9/3(水)～6(土)	8/27(水) 15時～17時	9/24(水) 15時～17時	8/4(月)
				2026年 2/18(水)～2/21(土) ※	2/12(木) 15時～17時	3/11(水) 15時～17時	1/19(月)
4	岩手県 住田町	人口5000人の森林の町で キャリア自律の火種を灯す	・街づくりにコミットする事業家 ・岩手を代表する林業家 ・岩手県立住田高校の生徒／学童の子供たち	7/2(水)～7/5(土)	6/24(火) 15時～17時	7/29(火) 15時～17時	6/2(月)
				11/5(水)～11/8(土) ※	10/29(水) 15時～17時	11/26(水) 15時～17時	10/6(月)
5	福島県 浜通り	複合災害からの「創造的復興」に学ぶ挑戦心	・創造的復興に携わるリーダー ・風評被害に立ち向かう漁業者 ・ワインを核とした新たなまちづくりと、新しい農業への取り組む起業家	10/6(月)～10/9(木)	9/29(月) 15時～17時	10/27(月) 15時～17時	9/5(金)
				3/4(水)～3/7(土) ※	2/24(火) 15時～17時	3/25(水) 15時～17時	2/2(月)
6	和歌山県 太地町	捕鯨の町で、ジャーナリストと考える "伝えるメッセージ戦略"	・捕鯨問題を世界に発信する外国人ジャーナリスト ・太地漁協　漁師・漁協、太地町役場のみなさま ・鯨類研究者（くじら博物館学芸員）	10/15(水)～10/18(土)	10/2(木) 15時～17時	11/11(火) 15時～17時	9/16(火)
7	鳥取県 鹿野町	「鳥の劇場」に学ぶ、 周囲の心を動かすリーダーシップ	・鳥の劇場 芸術監督/副監督 劇団員のみなさん ・「アート町おこし」を推進する団体の方々 ・にぎわいの場づくりに取り組む行政の方	2026年 1/13(火)～1/16(金)	1/7(水) 15時～17時	2/13(金) 15時～17時	12/16(火)

※ 日程変更の可能性あり

※プログラム参加費用：198,000円／1名様（税込）　別途、旅行代金および、地域までの交通費がかかります。
※内容は2025年2月現在のものであり、今後変更となる可能性がございます。また未定箇所は確定し次第更新いたします。
※上記日程で開催されるプログラムは複数社参加による異業種交流を前提としています。なお一社内カスタマイズ実施も別途承ります（日程応相談）。

プログラム例

震災と復興の現場で困難を乗り越えたリーダーから学ぶ 岩手県釜石プログラム

「鉄と魚とラグビーのまち」として知られる岩手県釜石市。
度重なる震災による被害を受けながらも、多くの人々が自己を変容し続けながら、まちの変革に取り組み、復興へと進み続けています。
新たなまちづくりに取り組む人々からインフォーマルリーダーシップを感じ取り、釜石の「レジリエンス」と 未来へ進む「トライ」の精神を学びます。

過去・現在・未来と辿る

プログラムの始まりは、防災マネジメントプログラムから。震災発生直後の状況を再現したケースワークと当時中学生だった語り部ツアーで震災の追体験をします。リーダーに求められる非常時の行動指針や意思決定の難しさを体験します。

死地を乗り越え、郷土への愛をひとつずつ形にする宝来館女将岩崎昭子さんの講話に皆さんは何を思うでしょうか。
地域への支援活動として林道整備にご参加いただきます。

人口減少時代の地方創生推進、オープンシティ戦略へ

人口減少・少子高齢化に対応し、地方創生を推進するための羅針盤として策定されたオープンシティ戦略。人口減少時代の持続可能なまちづくりのモデルとして注目を浴びています。
市民、よそ者、多様な人が役割を持ち、新たな価値を生み続ける開かれたまち釜石で、持続可能性とはどうあるべきか、地方創生における本質的な問と取り組みから学びます。

出会うリーダーたち

株式会社パソナ東北創生 代表取締役社長 戸塚 絵梨子さん
新卒で株式会社パソナに入社後、ボランティア・NPOでの釜石復興活動に携わった後、2015年にパソナ東北創生を岩手県釜石市に設立。
地域内外のヒト・シゴトのマッチング事業を行っています。
"よそ者"である彼女が、東北創生に熱い想いを注ぐ原動力はなにか。経営者として奮闘する戸塚さんから学びます。

釜石地方森林組合　理事 兼 参事　　高橋 幸男 さん
震災による組合存続の危機を越え、被災木の活用、木質バイオマスエネルギー作りなど新たな取り組みに挑戦し、持続可能な自然環境づくりを行う。**自社に限らず地域内外ステイクホルダーを巻き込み、新たな挑戦を続ける**森林組合の取の多様なり組みから、**構想力や共創力を学びます。**

釜石プログラム日程

■日程／事前事後研修：別シート参照　■集合場所：新花巻駅※集合場所まで各自ご移動

1日目	2日目	3日目	4日目
移動 新花巻駅集合	オープンシティ推進室講話 復興街づくりフィールドワーク	釜石地方森林組合講話	内省とトライ宣言
非常時における マネジメント研修	宝来館女将講話 ・ 地域貢献活動	移住した方との対話	移動 新花巻駅解散
内省・懇親会	内省	内省・地域交流	

衛生管理者免許試験対策研修

コースのねらい

労働基準監督署では、これまでの労働時間や割増賃金などの労働基準法違反に関する事項に加え、最近では労働安全衛生法違反に関する事項に対する監督指導にも重点をおくようになっています 。その中でも産業医や衛生管理者の未選任について指摘するケースが急増しており、背景には、労働者の心身の健康に配慮した労働環境の整備を重要視していることがあります。

本コースは、各事業場で衛生管理者として選任する方に必要な資格『衛生管理者免許』の取得に向けて、“合格するためのポイント”を絞り込んだセミナーです。

【第１種の対象業種】

農林畜水産業、鉱業、建設業、製造業（物の加工業を含む）、電気業、ガス業、水道業、熱供給業、運送業、自動車整備業、機械修理業、医療業、清掃業

【第２種の対象業種】

その他の業種（第１種の対象業種以外の業種）

コースの流れ

本コースは、受講者の試験合格に向けた学習を後押しするため、出題傾向を踏まえ重要事項をまとめたオリジナルテキストを使用しての「リアルタイム研修」 と講習後の「自主学習」とを組み合わせて実施します。短期間で効率良く学習し、資格取得を目指します。

①リアルタイム研修（対面研修･オンライン研修、ご要望に添ってご案内します。）
第1種:2日間
第2種:1日間

②自主学習(実施期間　概ね1ヶ月半～2か月程度)
①リアルタイム研修にて習得した知識をより深め、試験に向けて学習します。
自主学習中のご質問にも、講師がメールで直接回答します。

衛生管理者資格試験受験
※資格試験申込みは各自にてお願いします。
試験のお申込み(受験料、受験資格、試験日程、試験会場など)につきましては、下記にてご確認ください。
公益財団法人安全衛生技術試験協会HP(http://www.exam.or.jp)
関東安全衛生技術センター　TEL / 0436-75-1141

コースの特徴

■過去５年以上の出題傾向を徹底的に分析して作成したオリジナルカラーテキストを使用
■図・イラストを多用し、わかりやすく丁寧な説明
■問題練習を数多く行うことで、得点力をしっかり身に着けられる
■研修中だけではなく、自主学習期間でも担当講師がメールで直接回答
■講師が学習方法から指導するため、これから勉強を始める方にも安心

※　会社様毎のカスタマイズ研修も随時承ります。お気軽にお問い合わせください。

コースNo. 5－1　衛生管理者免許試験対策研修(第1種)

コースの概要

開催日　：お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）またはオンライン
講　師　：高山　治樹　講師（合同会社ブルームリンクス）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】３３，０００円
【一般価格】３９，６００円　※受験費用は含まれません
対象者　：第１種衛生管理者資格取得を目指す方

カリキュラム

1日目	研修内容
10:00～10:30	試験概要説明　学習方法について
10:30～12:30	①労働生理
12:30～13:30	昼休み
13:30～14:30	①労働生理　つづき
14:30～16:45	②関係法令（有害業務以外）
16:45～17:30	③労働衛生（有害業務以外）
17:30～18:00	質疑応答

2日目	研修内容
10:00～10:30	③労働衛生（有害業務以外）　つづき
10:30～12:30	④関係法令（有害業務）
12:30～13:30	昼休み
13:30～15:00	④関係法令（有害業務）　つづき
15:00～17:30	⑤労働衛生（有害業務）
17:30～18:00	質疑応答　研修のまとめ

コースNo. 5－2　衛生管理者免許試験対策研修(第2種)

コースの概要

開催日　：お問合せいただきました企業様中心に合同開催の調整をさせていただきます
時　間　：１０時００分　～　１８時００分　（昼食休憩１時間含む）
会　場　：ＪＥＰＳセミナールーム（ＪＲ東日本本社ビル内）またはオンライン
講　師　：高山　治樹　講師（合同会社ブルームリンクス）
受講料（税込）：【ＪＥＰＳ会員価格】２５，３００円
【一般価格】３０，３６０円　※受験費用は含まれません
対象者　：第２種衛生管理者資格取得を目指す方

カリキュラム

1日	研修内容
10:00～10:30	試験概要説明　学習方法について
10:30～12:30	①労働生理
12:30～13:30	昼休み
13:30～15:45	②関係法令
15:45～17:30	③労働衛生
17:30～18:00	質疑応答　研修のまとめ

コースNo. 5－3　サービス介助士講座[(公財)日本ケアフィット共育機構主催]

サービス介助士とは

高齢な方や障害のある方へおもてなしの心をもって接し、正しい介助技術で対応できる者として、公益財団法人日本ケアフィット共育機構が認定する資格です。
日本が超高齢化社会に突入している中、多くの企業から注目を集めている資格で、導入した企業は約1000社、資格取得者数は21万人を超えています（2024年1月現在）

◇取得のメリット

①高齢な方や障害のある方の困りごとに気付き、自分事として捉えられるようになります。
②対話を通して必要なお手伝いができるようになります。
　例）車いすをご利用の方に段差を越えるお手伝いをする
　　視覚に障害のある方に手引き誘導をしてご案内をする
③「サービス介助士取得者がいる会社」として、お客さまにさらなる信頼・安心感を提供できます。

◇主な導入企業

・東日本旅客鉄道㈱　・東急電鉄㈱　・近畿日本鉄道㈱　・東京都交通局　・㈱日本航空
・イオン㈱　・みずほ銀行　・トヨタ自動車㈱　・本田技研工業㈱　・全日本空輸㈱
他、全国約1,000社で導入されています。

コースの概要

開催日　　：ご希望がございましたらお知らせください。
会　場　　：各地(公益財団法人日本ケアフィット共育機構主催会場)
受講料（税込）：41，800円/人

◇受講料に含まれるもの

・通信課程
　通信教材一式、通信教材送付費(ただし、通信課題の提出にかかる郵送費は含まれません)

・実技課程
　実技講習費、検定試験費
　検定試験不合格の場合の再受験費用(再試験料3，300円)は、受講者のご負担となります

お申し込みから資格取得までの流れ

受講期間

①お申し込み
JEPSオープンセミナー事務局までご連絡ください。申込書類をメールにてお送り申し上げます。(お申し込み完了後、当社にて公益財団法人日本ケアフィット共育機構へ申込を代行いたします)

通信過程

②自宅学習(通信過程)
（公益財団法人日本ケアフィット共育機構より教材が送付されます）

③課題提出
通信課程の課題を、公益財団法人日本ケアフィット共育機構に返送して下さい。
※課題100問中、60点以上で自宅学習(通信課程)は修了です
（60点未満の場合は受講者負担(郵送費のみ)で再提出となります)。
事前課題合格後、
実技教習オンライン講座・スクーリング
オンライン講座(6～7時間相当)と対面形式での実技教習を1日。
または、対面形式での実技教習を2日受講していただきます。

実技過程

④実技講習
実技講習終了後、検定試験を行います。
※実技講習には動きやすい服装でご参加下さい。
※検定試験70点以上で合格です。
検定試験不合格の場合、再試験料をお支払いの上、
水道橋等の機構指定の会場で再試験を受けることができます。
（再試験料は公益財団法人日本ケアフィット共育機構に直接お支払い下さい）
※研修センターでの再試験は実施しておりません。

⑤資格取得
「サービス介助士」資格取得(認定状が会社さまへ郵送されます)。
※認定状発行まで、検定試験終了後3週間程度かかります。
「サービス介助士」資格の有効期間は3年間です。更新制度がございます。（更新料1，650円）

＜主な注意事項(2025年2月1日現在)＞

★受講資格
　サービス介助士資格取得講座の受講資格に制限はありません（どなたでも受講できます）
★キャンセル
　受講申込書ご提出（正式申込）後のキャンセルは、原則としてお受けすることができません。恐れ入りますがお間違いのないようご協力をお願い申し上げます。しかしながらやむを得ない場合には、「受講者変更」という方法で下記対応をいたします。
　①教材到着日から8日以内　⇒　無償にて変更受付可能でございます
　　※テキスト・提出課題等教材は変更した受講者間での譲渡にてご対応くださいませ。
　②教材到着日から9日目以降から実技教習受講前まで　⇒　14，300円で変更受付可能でございます
　　※テキスト・提出課題等、新しい教材をお送りいたします。
★資格の更新
　サービス介助士資格を更新する際には、更新手数料を公益財団法人日本ケアフィット共育機構にお支払い下さい。
★その他
　受講者の変更等、諸手数料が発生する場合があります。この場合はその都度ご案内します。