

## リフレッシュ研修会(2025 年度入職者対象)

他施設の同期メンバーとの交流、仕事に関する不安や悩みの共有し、心身のリフレッシュを図る

内容

### 研修会のプログラム

1. 開会式
2. 所属長紹介＋班内自己紹介＋ミニゲーム
3. 火起こしチャレンジ
4. クイズ課題
5. 得点・順位発表と食材選択
6. 調理 カレー作りと飯盒炊飯
7. 食事会
8. 写真撮影
9. 閉会式 部長総評

○ミニゲーム:「私は誰でしょう」

グループリーダーが何者かになりきり、質問をしていくことで何者かを当てるゲーム。

○ミニゲーム:「全員で立ち上げれ」

グループで輪になり、両手をつないだ状態で一斉に立ち上がるゲーム。

ミニゲームの総合得点でメイン食材をゲット！

○火起こしチャレンジ

ファイヤースターターを使ってキャンプ方式の火起こしに挑戦！

○グループワークでクイズ課題

8つの様々なジャンルから出題。

課題の得点が高い順にサイドメニューをゲット！

○カレー作りと飯盒炊飯

自分たちで起こした火とゲットした食材で、飯盒炊飯とカレー作り。みんなで実食しました。

今回の研修に参加した感想

入職式からビジネスマナー研修を経て、楽しくもどこか堅苦しい雰囲気が始まったリフレッシュ研修。

他施設の同期たちとちゃんと話せるだろうかと不安でした。しかしいざ始まってみると、わたしの杞憂でした。

みんなで話し合い悩み、高得点を狙ったミニゲーム。どの班が一番早かったか競い合った火起こし。お惣菜を賭けてみんなで知恵を絞り問題を解いたグループワーク。みんなで役割分担し、コツを教え合った最高のカレー作り。最後には堅苦しさも消え、笑顔にあふれたリフレッシュ研修でした。

上尾中央総合病院 臨床工学科 血液浄化係 荒木裕智 帝京平成大学出身

