

伊勢

「心の稽古」

伊勢でしか体験できない
学びがあります。



2023/10/30(月)~11/1(水)

圧倒的成長

人生観・労働観を変える出会いに溢れた3日間

伊勢「心の稽古」とは、公益財団法人修養団とS・Yワークスが合同で開催する合宿型の研修です。社内研修では決して経験することのできない特別プログラムが目白押しの本研修。非日常に身を置くからこそ、日常の有難さを実感できます。何より、伊勢という特別な場所で、一人ひとりが自身の心を鍛えることのできる研修です。

なぜ「伊勢」での研修なのか？

歴史ある伊勢での学びは、「自分たちの根源は何か」
「受け継いできた文化とはどのようなものか」
ということを考える機会となるからです。

歴史は、未来への恋文

恩送り

そのバトンを受け取り、
手渡すこと責任を
大人は伝えなければならない。



若者一人ひとりが、真剣に自らと向き合い、
自身の未来、組織の未来を考える機会が「心の稽古」。
自分自身で答えを導き、成長する機会をぜひ一緒につくりましょう。

「今まで持っていた価値観が、伊勢で変わった。」



過去参加者の声

自分って、やればできる！



プレマ株式会社
上田 琉菜さん

研修に参加する前は水業が嫌で嫌で仕方なくて、不安で一杯だったのですが、初めて、嫌な事や苦しい事と逃げずに向き合っ、最後までやりきることができ、「自分って、実はやればできるな」という自信も持てました。一緒に頑張る仲間がいるからこそ頑張れたので、私も他の人を「頑張りたい」と思わせる事ができるような人になってきたいです。



株式会社アオバマ
青柳 早紀さん

できない理由を 探していた自分発見。

今まで自分は、知らず知らずのうちに物事のできない理由、やらない理由を探していたように思いました。伊勢に来て、思考がクリアになった気がします。

感謝の心が育まれた

周囲と自分を比較して悩んでいた部下が、研修を通して「今無いものに不満を感じるのではなく、今あるものに感謝する」ということを学び、考えが変わりました。

株式会社長坂養蜂場
育成担当 山道佳奈様
(2020年参加)



人と関わる重要性に気づいた。

全国各地の同世代の方と出会い、会話を重ね、共に時間を過ごすことができ、とても良い経験になったと感じました！
(新入社員)

生きている素晴らしさを感じた。

非日常に身を置くことによって、心の底から笑ったり、時には涙することもありました。自分と素直に向き合える、心が震える3日間でした。その時作成したクレド（行動目標）は今も大切に保管しています！
(先輩社員、2019年参加)

人生で大切なことに気が付いた。



プレマ株式会社
中川 愛さん

お話を聴きながら自然に涙が零れてくるのがたくさんありました。これまで人生を生きてきた中で、改めて自分を見つめ直す機会がなかったのですが、この伊勢研修の間に色々な話を聴いて、自分の人生を見つめるきっかけができました。かなり深く自分と向き合った3日間になったと思います。

新しい自分に出会う3日間。その出会いこそ、成長です。
非日常でやり切る経験を積むからこそ、自信に繋がります。

- なぜ伊勢で若者たちの価値観が変わるのか？ -

1 伊勢には“場”の力があるから。伊勢神宮の鳥居を目の前に、自然と一礼をしてから通る若者たち。見えないものの力を肌で感じるからこそ、新しい価値観を受け入れることができる。

2 苦労という付加価値を知るから。「便利＝幸せ」と考えているデジタルネイティブ世代にとって、水行や赤福朔日餅購入等の非合理的な体験で得た感情は、新鮮で刺激的です。

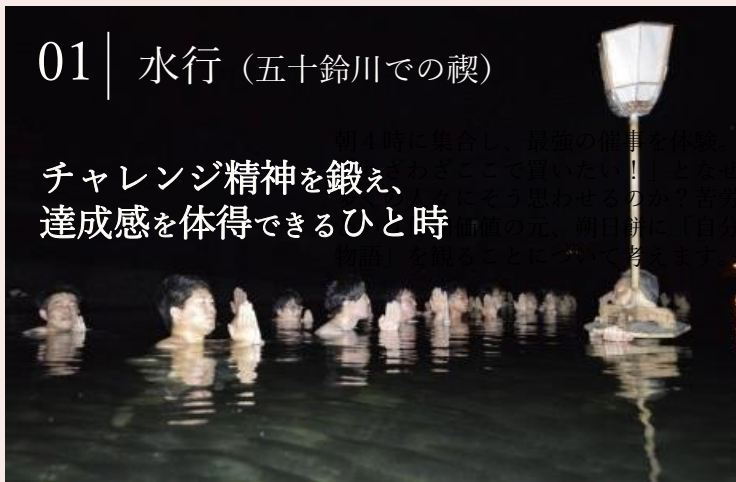
3 関係性を深める喜びを実感するから。24時間誰かと共にし、密な関係性を築くことで、心の距離を縮められる嬉しさ、幸せを感じる事が出来る。

初対面の人と、見知らぬ地での共同生活。初体験に溢れた、発見続きの時間。同じ苦労を乗り越えた仲間との絆。涙を流して会場を後にする若者も少なくありません。社内研修では決して得られない学びの数々があります。

特別カリキュラム

01 | 水行 (五十鈴川での禊)

チャレンジ精神を鍛え、達成感を体得できるひと時



翌日の伊勢神宮正式参拝に向けて、「水行」を行います。場所は、修養団から5分ほど歩いた場所にある五十鈴川。男性はふんどし、女性は白装束で、夜の川に入水。ひたすらに自分と向き合う時間。身も心も清められる、一生に一度あるかないかの貴重な機会です。

02 | 赤福本店 朔日餅購入



朝4時に集合し、最強の催事を体験。「わざわざここで買いたい！」となぜ多くの人々にそう思わせるのか？苦労という付加価値の元、朔日餅に「自分物語」を観ることにについて考えます。

毎月1日しか買えない朔日餅（毎月種類は変更）。お金では買えない気持ちを伝える贈答品。

03 | 伊勢神宮 内宮 正式参拝



水行を行った翌日、一般の方は決して入ることが出来ない「内宮御正殿」を特別参拝致します。全員正装で砂利の上で膝をつき、研修で感じたこと、学んだことを振り返りながら、参拝を行います。

講座内容

佐藤芳直講座 「役割」

「なぜ伊勢での研修なのか？」「働くとは何か？」未来を担う若者へエールを送ります！



童心行

幼き頃を思い出しながら、身体を使って全力でワークを楽しみます。緊張感をほぐしながら、共に過ごす仲間との距離を縮めます。



立ち居振る舞い総点検

全員の息が揃った日本一美しい挨拶、立ち居振る舞いが出来ていることがゴール。全員の心が合い、講師の合格が出るまで一切の妥協はなく、総点検は続きます。



3日間の様子

静座行

起床後と就寝前、大講堂に集まります。心を落ち着けて、正座で畳に座り、今日を迎えられたことや終えられたことへの感謝、今日一日をどのように過ごすか等、自分自身と向き合う時間です。



掃除

朝の行事が終わった後は、全員で掃除。素手で雑巾を片手に、トイレ、廊下を磨き上げます。目に見えるものを磨く時間は、自身の「心」も磨く時間です。



全員で食事

感謝の言葉を全員で唱和してから、食事を頂きます。常に誰かとの時間を過ごし、人との関わりの大切さや仲間を思いやる心に気づくことが出来ます。



開催概要

【スケジュール】 ※上記は予定であり進行状況によって変動する可能性があります。

1日目

時間	講座名
13 : 30 - 13 : 40	挨拶
13 : 40 - 15 : 10	佐藤芳直講座「役割」
15 : 20 - 16 : 10	礼法作法/開講式
16 : 20 - 17 : 00	童心行（自己紹介）
17 : 10 - 18 : 00	講座
18 : 00 - 18 : 45	夕食
18 : 45 - 19 : 15	静座行
19 : 15 - 20 : 45	会社自慢プレゼンテーション
20 : 45 - 22 : 00	入浴・消灯準備
22 : 00 -	消灯

2日目

時間	講座名
6 : 30 - 7 : 00	朝の行事
7 : 00 - 7 : 30	清掃活動
7 : 30 - 8 : 15	朝食
8 : 30 - 9 : 00	今日学んで欲しいこと
9 : 10 - 10 : 30	立ち居振る舞い総点検/講義
10 : 40 - 11 : 40	講義
11 : 50 - 12 : 40	昼食
12 : 40 - 14 : 00	ブライندウォーク
14 : 00 - 14 : 50	ディスカッション・発表 ～2日間を振り返って～
15 : 00 - 15 : 50	自分との約束～MYクレド～/講義
16 : 00 - 16 : 50	夕食
17 : 00 - 20 : 00	水行
20 : 00 - 21 : 00	講義・夜の集い
22 : 00 - 22 : 30	入浴・消灯準備
22 : 30 -	消灯

3日目

時間	講座名
4 : 30 - 6 : 15	赤福朔日餅視察、おかげ横丁散策
6 : 15 - 6 : 30	国旗掲揚
6 : 30 - 7 : 00	朝の行事
7 : 00 - 7 : 45	朝食
8 : 00 - 9 : 40	伊勢神宮参拝
9 : 40 - 10 : 30	講義
10 : 40 - 11 : 30	半年後の自分への手紙/講義
11 : 40 - 12 : 20	まとめ講座
12 : 20 - 12 : 50	出発式
12 : 50 - 13 : 00	振り返りレポート記入

- ◆会場：公益財団法人修養団
- ◆住所：三重県伊勢市宇治今在家町153
- ◆電話：0596-25-0265

開催場所



新入社員対象の人財育成研修
(半年間実施)のまとめ研修と
合同で開催いたします。

お1人様

77,000円 (税込)

経営者・人事の皆様のオブザーバー参加
(同一料金)も大歓迎です！

- ・こちらの費用には、研修費・宿泊費・食事代が含まれています。
- ・修養団までの交通費及び宿泊費は企業様負担となります。また、移動手段に関しましても企業様にてご手配ください。移動手段でご不明な点がございましたら事務局までお問い合わせください。

別紙のFAX送信用のお申し込み用紙をご利用下さい。お申し込みをいただいた後に弊社から確認のお電話をさせていただきます。その後、メールにて場所等の詳細なご案内をお送りいたします。

※ご参加をキャンセルされる場合は、開催日の7日前<10月23日(月)>までにご連絡下さい。
7日前以降のお取り消しは参加料金の50%を、3日前<10月27日(金)>以降のキャンセルの場合、参加料金の100%をキャンセル料として申し受けますのでご注意ください。



株式会社S・Yワークス

〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1丁目2-25 仙台NSビル8階

TEL : 022-722-2007 FAX : 022-722-1770

【担当：近藤陽介・玉虫祥子・佐藤歩乃佳】

「伊勢 心の稽古」 ご参加申込書

◆お申し込み専用FAX:022-722-1770◆ セミナーコード:27111

【電話による連絡・お問合せ先】

022-722-2007 (平日:9:30~17:30) 担当:近藤陽介・玉虫祥子・佐藤歩乃佳

お一人様 : 77,000円(税込)

記載している料金は、宿泊費(食事代込)・セミナー代金を含みます。会場までの交通費は各自でご負担をお願いいたします。

ご参加法人・連絡担当者記入欄

フリガナ 法人名		フリガナ 代表者	(役職:)
所在地	〒 -	代表TEL:	
		代表FAX:	
フリガナ 連絡担当者		所属・役職	担当者TEL:
			担当者FAX:
			E-mail:

ご参加者記入欄

フリガナ	年齢(才)	役職(所属)	フリガナ	年齢(才)	役職(所属)
参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年	参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年
フリガナ	年齢(才)	役職(所属)	フリガナ	年齢(才)	役職(所属)
参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年	参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年
フリガナ	年齢(才)	役職(所属)	フリガナ	年齢(才)	役職(所属)
参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年	参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年
フリガナ	年齢(才)	役職(所属)	フリガナ	年齢(才)	役職(所属)
参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年	参加者氏名	男性 女性 □ □	社歴 年

9名様以上でご参加される場合は、お手数をおかけしますが、本用紙をコピーし、必要事項を記載のうえ、FAX送信をお願い致します。

お振込み口座

みずほ銀行(銀行コード:0001) 仙台支店(支店コード:723) 普4326931

フリガナ 株式会社 S.Yワークス (注:ピリオドはありません)

口座名義 : 株式会社 S.Yワークス (注:SとYの間に「.」 midpointではなく「.」ピリオドが入ります。)

※インターネットバンキングをご利用のお客様は名義名の「.」ピリオドのあるなしにご注意下さい。

※お振込み手数料はご負担願います。

※お振込名義の後にセミナーコードをご記入下さい。

◆お申込み方法◆

申込み用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは弊社HP(<http://www.syw.jp>)よりお申込み下さい。またセミナー申込み後のキャンセルのお申し出がある場合、開催日の7日前<10月23日(月)>までにご連絡下さい。7日前以降のお取り消しは参加料金の50%を、3日前<10月27日(金)>以降のキャンセルの場合、参加料金の100%をキャンセル料として申し受けますのでご注意ください。

※申込み用紙に記載されたお客様の情報は、セミナーのご案内といった当社の営業活動やアンケート等に使用することがあります。法令で定める場合のほか、お客様の承諾なしに他の目的に使用いたしません。
※本申込書裏面に「研修開催時における新型コロナウイルス感染防止への対応について」を記載しております。必ずご一読下さい。

【弊社記入欄】

T	F/S/M	F/S/M	N
/	F S M	/	/

上記の内容通り申し込む。(お間違いなければ☑をお願いします。)

研修開催時における新型コロナウイルス感染防止への対応について

★必ずご確認ください★

■本研修は、原則として会場開催のみといたします。

■研修場所到着時、毎日の朝食と夕食前に体温を測定させていただきます。また、毎朝健康チェックシートにご記入頂き、37.5℃以上の発熱が確認された方及び体調不良と見受けられる方には、運営スタッフから健康状態を確認させていただき、ご参加を控えていただくようお願いすることがございます。

■今後、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、やむを得ず研修を中止する場合やスケジュールと異なる研修内容に変更になる場合がございます。その際は、決定次第、ご担当者様へご連絡いたします。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

■本研修において、新型コロナウイルス感染防止対策でご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

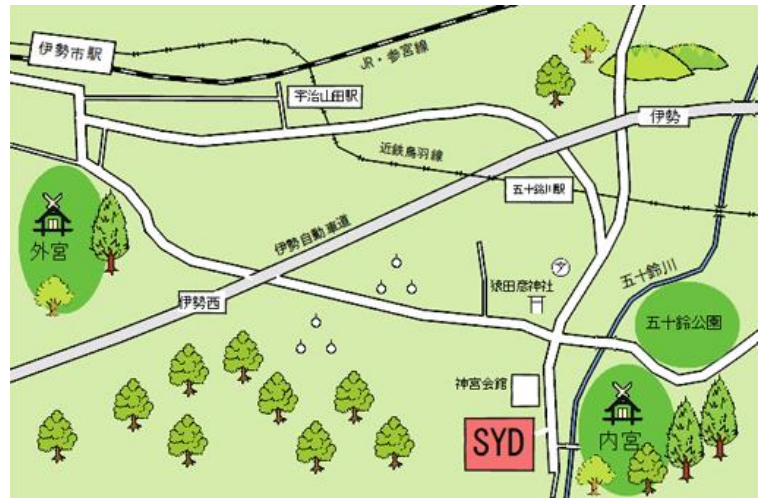
■会場のご案内■

集合場所

公益財団法人修養団 伊勢青少年研修センター(SYD) 玄関前入り口

所在地

〒516-0024 三重県伊勢市宇治今在家町153



■交通・アクセス■

近畿日本鉄道の、宇治山田駅、五十鈴川駅が最寄りの駅です。
各駅より三重交通バス、タクシーをご利用いただきお越しいただけます。

◇電車

<近畿日本鉄道> [近畿日本鉄道 <http://www.kintetsu.co.jp/>]

○上本町駅から宇治山田駅(約1時間 50分)

○京都駅から宇治山田駅(約2時間10分)

○名古屋駅から宇治山田駅(約1時間 20分)

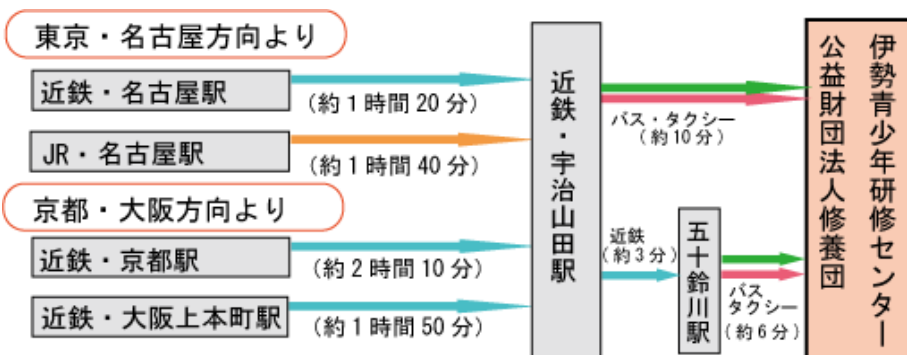
<JR> [JR 東海 <http://www.jr-central.co.jp/>]

○名古屋駅から宇治山田駅 約1時間 40分

◇バス・タクシー[三重交通 <http://www.sanco.co.jp/>]

各駅から、三重交通バス、タクシーがご利用いただけます。

内宮前(ないくうまえ)が伊勢青少年研修センターに、一番近い停留所です。



三重交通の路線バスは、『51系統・55系統』と、周遊バス『CANばす』が運行しています。伊勢神宮・内宮前(ないくうまえ)下車。SYDセンターは、すぐ前高台に位置しています。