

新しい働き方を考える

ワーケーション体験プログラム

四季折々の自然がおりなす街でワーケーションを。

みょうこう workation PROGRAM

「ワーケーション」とは？
ワーケーションとは、「ワーク（仕事）」と「バケーション（休暇）」を組み合わせた働き方です。
会社に限らず多様な場所で働きながら、プライベートも大切に過ごす過ごし方です。

みょうこうワーケーションモニターツアー

2020.11.7 (土)・11.8 (日)

都心から北陸新幹線で2時間のほどよい移動距離に
都市部の日常と切り離れた豊かな自然が手つかずに残る
「仕事に集中できる」もう一つのワーク環境を

ビルに囲まれ、多くの人が行き交う街中や、いつもの会議室、見慣れたデスクの上では感じる事の出来ない、
四季折々の自然から受ける刺激による、ストレスからの開放とリフレッシュ効果で、
新しいアイデアの発想や生産性の向上を目的とした、「みょうこうワーケーション」を体験してください。



妙高市は新潟県の南部、
長野県の県境に隣接し、
妙高戸隠連山国立公園
が広がる、自然豊かな
リゾート地です。
四季を感じる、豊かな
大自然と山海の幸を、
1年を通して楽しめます。

このモニターツアーは新潟県ワーケーション体験プログラム実証事業により実施するものです。

Myoko-Workation-Style

ワーケーションは、「新潟県妙高市」へ。

みょうこうワーケーションモニターツアー

2日間の体験によって、ビジネスに直接役立つスキルを習得しながら、ワーケーションによる仕事とプライベートの充実を両立した新しいワークスタイルを体験できます。

開催日：11/7(土)・8(日)

参加費：無料 自宅から集合場所の上越妙高駅までの交通費は含まれておりません。自己負担となります。
※1日目の昼食代を除きます。

定員：10名

※新潟県在住の方は対象外になります。

※申込多数の場合は、選考する場合がありますのでご了承ください。

※気温が低く寒いので、暖かい服装をご用意ください。

宿 泊：アパリゾート上越妙高



プログラム開発・監修・講師

妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会
ワーケーションコーディネーター

竹内義晴氏 (NPO 法人しごとのみらい 理事長)

1日目<Business Day>

11:30 JR 上越妙高駅集合 (改札前)
11:30~11:45 バス移動
11:45~12:30 昼食 (道の駅あらい)
12:30~13:00 バス移動
13:30~15:30 アパリゾート上越妙高
テレワークコミュニケーションセミナー ※同会場
オンライン時代のテキストコミュニケーションの勘所
休憩、フリータイム
15:30~18:00 夕食
18:00~19:00 懇親交流会「テレワーク時代の、都市と地方の関係」
19:00~21:00 地域側のゲストを交えて

2日目<Refresh Day>

6:30~7:15 バス移動
7:30~9:30 非日常体験
早朝の森の中で野鳥を手のひらで観察
(かすみ網による渡り鳥調査)※現地で朝食
9:30~10:15 バス移動 大滝荘へ
10:30~13:30 チーム de そば打ち体験
※共同体験によるチームワーク作り
振り返り
「地域×ワーケーションに必要なこと」
13:30~15:00 上越妙高駅へ
15:00~15:40 JR 上越妙高駅着 解散



＝ 妙高ワーケーションが目指す姿

クリエイティブな時間を

これからの会社の方向性やチームのあり方を議論するために必要なのは、じっくり時間をかけて、立場を超えて腹を割って話し合うこと。そのためには、環境をかえたり、心身がリラックスした状態が必要。そこで、都会から離れた自然豊かな環境にあえて身を置くことで、新しい議論が生まれたり、ワークショップに集中することが出来ます。



仕事に集中できる環境

ワーケーションでは、癒やしや観光より「集中して仕事ができる」ことが重要です。せっかく日常から離れ、リラックスし、新しい刺激を受けても仕事と向き合えなければ意味がありません。そこで、みょうこうワーケーションでは、ワークスペースをご用意。オフィスを離れても、集中して仕事ができる環境を整えています。



チームワークの創造

ビジネスの成果を左右するチームワークのあり方を、講演・研修実績のあるコミュニケーショントレーナーが対応。また、新しいチームワークの形を共同作業を通じて創造していきます。在宅勤務やテレワークが広がり、オンラインコミュニケーションやWeb会議でコミュニケーションを行う現代は、物理的な距離が離れている分、チーム作りは五感を使った共同体験が重要です。



お問い合わせ・申し込み

妙高ワーケーションセンター

運営：(一社) 妙高市グリーン・ツーリズム推進協議会

TEL 0255-82-3935

MAIL info@myoko-workation.jp

URL <https://myoko-workation.jp/>

〒949-2235 新潟県妙高市関山 6186-1 (ハートランド妙高)

Myoko City

東京駅から上越妙高駅まで
JR 北陸新幹線で約 2 時間



ワーケーションプログラムや
オンラインイベント、実践コ
ラムなど、有益な最新情報は
コチラから。