

RETREAT



vol. 001

SPRING SPECIAL

仙台編

日常を離れて、
深呼吸する旅。



DATE / 2026.04.16 (THURSDAY)

MEMBER / KAKINUMA DAISUKE, TAKAHASHI KYOKA

DAY
01

SCHEDULE



2026年4月16日 (木曜)

10:00	仙台駅集合	
10:45	我妻家住宅案内	
11:15	ワーク ・ Wind & Anchor ・ ムービング・モチベーターズゲーム ・ ビジョンの共有	
12:00	移動開始	
13:00	江巖寺にて坐禅体験	
14:00	仙台駅周辺でランチ	
15:00	コワーキングスペースの会議室にてmtg	
16:30	移動開始	
17:00~	東北相続診断士会	

我妻家住宅 (蔵王町)

曹洞宗 微笑山 江巖寺 (青葉区柏木)

仙台駅周辺でランチ

MEMO

Blank memo area for notes.

Wind & Anchor



①複数人でグループを作ります。1-2分ほどで「仕事をするうえでの望ましい環境 (Wind)」を付箋に書き出します、その際1つの事柄につき付箋を1枚使ってください。

例：コーヒーが飲み放題、音楽を聞いて仕事をしたい、口頭でのやりとりが良い、など

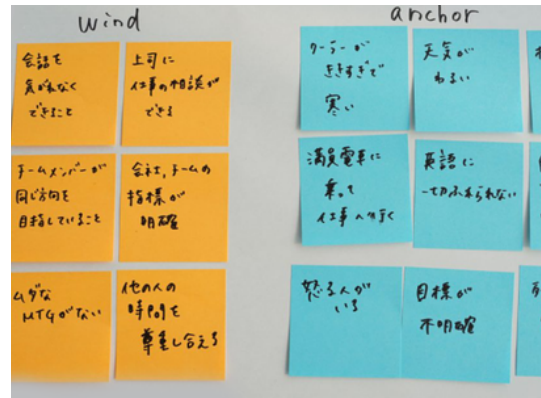
②各グループ1人1分ほどでシェアしましょう

③1-2分ほどで「仕事をするうえでの望ましくない環境 (Anchor)」を付箋に書き出します、その際前の手順と同様で1つの事柄につき付箋を1枚使ってください。

例：クーラーが効きすぎている部屋、怒号が聞こえる、ミーティングが多い、など

④各グループ1人1分ほどでシェアしましょう

⑤出た意見について自由に話し合ってみましょう、その際にリーダーやマネージャーは理解できない点があれば深く理由を聞いてみることをおすすめします。



ムービング・モチベーターズゲーム

①まずはじめに、テーマに合意します。テーマによってモチベーションが違うので、それを最初全員で確認してください。

例：私の仕事あるいは会社に向けたモチベーション、チームのプロジェクトに向けたモチベーション、参加する委員会に向けたモチベーションなど

②自分にとってどんなモチベーションが一番大切か考えて、ベスト3を選んで順番を決めます。

③相手あるいは全体のグループに自分のベスト3に選んだモチベーションを紹介して、一つずつ理由とともに述べましょう。他のチームメンバーとコミュニケーションすることによって、意識が明確になります。

例：私にとって、好奇心が重要です。新しい技術や新しいメソッドなどに興味があり、毎日自分の能力を進歩させたいと思っています。ですから、海外に住むことは楽です。

④ゴールはコミュニケーションとチームビルディングです。自分の経験を共有してください。



我妻家住宅



所在：刈田郡蔵王町曲竹字薬師前4
アクセス：ミヤコー路線バス「曲竹」バス停下車
徒歩5分
URL:<https://www.dokitan.com/>



MEMO

曹洞宗 微笑山 江巖寺



所在：仙台市青葉区柏木3-7-40
TEL:022-234-2905
FAX:022-276-7426
アクセス：仙台駅前9番のりば、『899系統子平町→北山循環』バス停「龍雲院前」下車 徒歩約3分



MEMO

ランチ (予定)



うまい鮫勘 名掛丁支店
所在：仙台市青葉区中央1丁目7-7
TEL:022-722-0300

すし波奈 仙台パルコ店
所在：宮城県仙台市青葉区中央1-2 仙台パルコ9F
TEL:050-5485-5474



コワーキングスペース



シェアオフィス・コワーキングスペース ステージラ
イン仙台
所在：仙台市青葉区中央1丁目7-4 宮城商事ビル4F
TEL：022-212-4711
ホームページ：<https://coistage.com/>



MEMO



集合場所・予約情報

- 仙台駅西口1階 普通自動車ロータリー
- コワーキングスペース予約時間 【4月16日(木) 15時00分～17時00分】
- 東北相続診断士会
【勉強会会場】 仙台市青葉区一番町4丁目6-1 仙台第一生命タワービルディング 5F (会議室)
【懇親会会場】 個室居酒屋 和と炭 あまから家
仙台市青葉区一番町4-3-9第三藤原屋ビル2F

注意事項

- 時間厳守
- 議論が止まったら休息
- 意見を否定しないで聞く
- 人の話をさえぎらない



MEMO