

# 誰もが力を発揮できる場をつくる 「Impro For Business」のご案内

# チームビルディングとは

チームとは「ある目的を達成するための人の集まり」を指します。それに対し、目的を持たない人の集まりは「グループ」です。  
チームビルディングとは「ある目的を達成するために、チームメンバーそれぞれが力を発揮しやすい関係をつくること」を指します。

## グループ

目的を持たない人の集まり

(例)

- ・友人の集まり
- ・学校のクラス
- ・完全分業の職場の集まり

## チーム

ある目的を達成するための2人以上の人の集まり

(例)

- ・「自分たちで家を建てよう！」と目的を決めて動きはじめたメンバー
- ・文化祭の出し物を準備しているクラスメンバー
- ・1つのプロジェクトを進めるために集められたメンバー



チームビルディングの実施

チームメンバーそれぞれが力を発揮しやすい関係を作る

# チームに生じる課題と隠れている恐れ

よいチームとなって動き出すことは、簡単なことではありません。また、チームでよく起こる課題の中には様々な恐れが隠れています。（恐れの詳細は次ページに記載しています。）

チームビルディングが できているチーム	隠れている恐れ	チームビルディングが できていないチーム
気兼ねなく質問や相談ができる	評価への恐れ	質問や相談を避ける
ミスを共有して共に改善に向かうことができる	失敗への恐れ	ミスを隠したり、認めないようにする
自分の意見を表明したり、 他者の意見を受け入れたりできる	権力への恐れ	自分の意見を言わなかったり、 押し通してしまったりする
率直にNoと言える	対立への恐れ	違和感を感じても受け入れる

このような恐れを取り除いていくアプローチが必要です。

# 恐れとは？

表出してくる課題の裏には、下記の様な恐れが隠れていることがあります。恐れにも種類があり、それぞれに対してアプローチをしていく必要があります。

## 評価への恐れ

自分が他者からどのように見られているかへの恐れ。

## 未知への恐れ

先が分からないことや、自分が理解できないものへの恐れ。

## 変化への恐れ

自分が変化することへの恐れ。（未知への恐れと強く結びついている。）

## 失敗への恐れ

失敗することへの恐れ。（評価への恐れの中でも特に強いもの。）

## 対立への恐れ

人と異なる意見を表明することへの恐れ。  
Noと言うことへの恐れ。

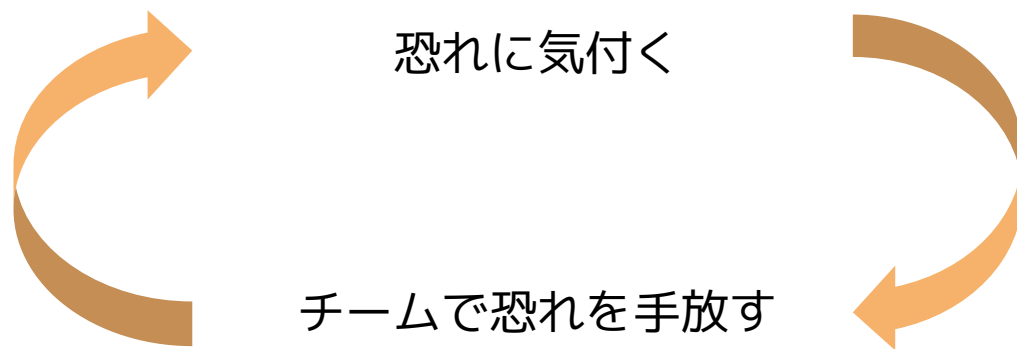
## 権力への恐れ

コントロールされること・またはすることへの恐れ。（人によって異なる。）



# 恐れを取り除いていくプロセス「気づき、手放す」

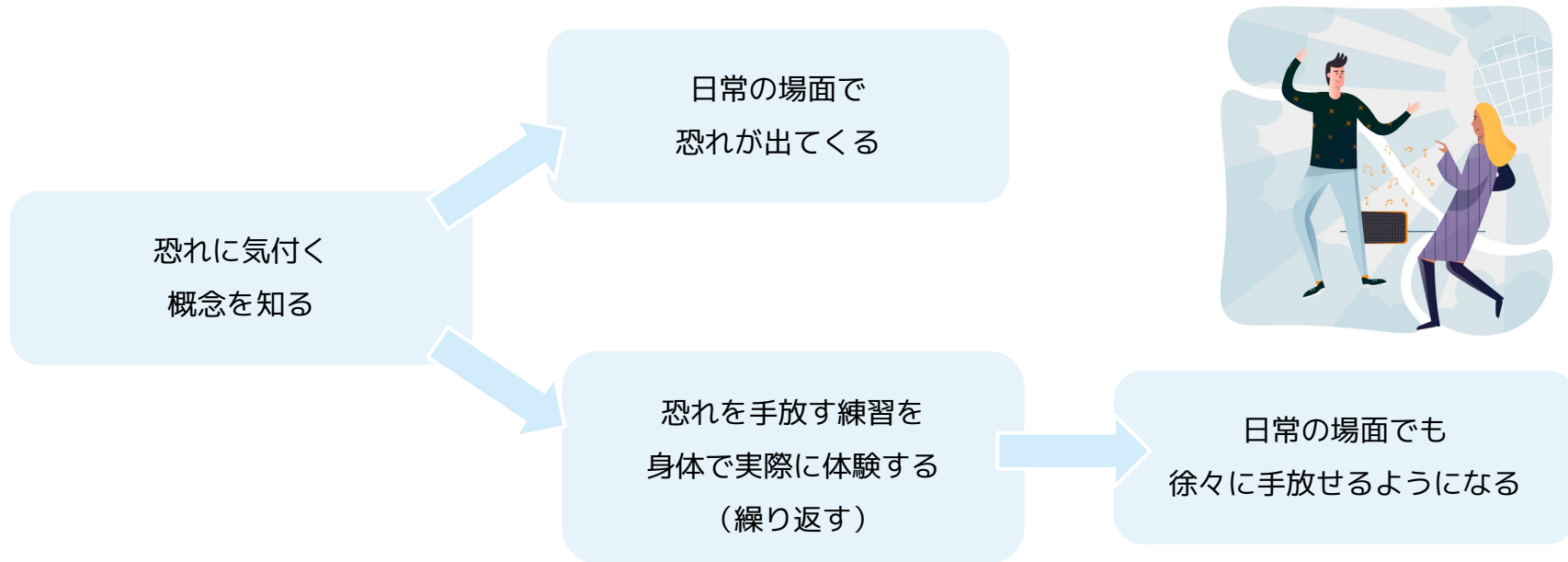
チームの恐れを取り除くには、まず自分たちが持っている恐れに気づく必要があります。そして恐れに気づいたら、次はチームメンバー全員でそれを手放すステップへと進んでいきます。



このようなループをまわしていく

# 頭ではなく体感的に学ぶ -インプロ研修-

チームの恐れを取り除くとは、知識を得ることや頭で理解するだけでは不十分です。実際にチームで恐れなく活動するには、恐れのない関わりを繰り返し体感する必要があります。これを、インプロ研修で実現します。



# インプロとは

インプロは「即興」を意味する「Improvisation（インプロヴィゼーション）」の略であり、即興演劇のことを指しています。もともとは俳優の訓練として誕生しましたが、現在では創造性・コミュニケーション・チームビルディング・リーダーシップといった観点から教育においても活用されています。アメリカではApple、Pixarといった企業も研修として取り入れています。





# インプロワークショップにて、恐れに気づく

インプロには恐れに気づき、手放していくためのワークやゲームがたくさんあります。  
チームビルディングの目的やそのチームに必要なものを組み合わせて研修を実施していきます。



## 各研修・ワークショップで扱う恐れとそれに対応するワークやゲームの例一覧

評価への恐れ	未知への恐れ	変化への恐れ	失敗への恐れ	対立への恐れ	権力への恐れ
マジックボックス	ストーリースパイン	イツチューズデー	サ行禁止ゲーム	プレゼントゲーム	ミラーゲーム
私は木です	ワンワード	ティルト	リアハンドホップラー	ホリデーゲーム	ステータス
サンキューゲーム	解決社長	ワンミニッツデス	ロボットゲーム	イエスレッツ	ギブアンドテイク
インプロ大喜利	二人羽織	エモーショナルサウンド	カテゴリーダイ	ロマンスポリス	主人と召使い



# フォローアップで繰り返し手放す練習

恐れは長年をかけて、自分自身やチームのクセとして強く持っています。この恐れを取り除くために、何度も繰り返し練習していく必要があります。弊社では、これを実現するフォローアップを大切にしています。

## フォローアップ方法（一例）

- ・ 毎週1回30分 簡易版インプロワークショップの実施
- ・ Slackチャンネルを活用し、メインワークショップで扱った内容の実施報告
- ・ プロジェクト会議に、弊社スタッフがファシリテーターとして参加

※チームの様子やシステム的な面を考慮し、必要な形を検討します。

メインのインプロワークショップとフォローアップでチームに一定期間伴走し、  
それぞれの力を活かし合えるチームになります

# 過去のワークショップ参加者の感想



クリエイティブで、ユニークなワークでした！普段の業務だけだと頭が固くなり、そして情報が多い時代には、見え方に偏りが出てしまうので重要な気づきを得られた気がします。

体験内容の充実度、ファシリテーションのスムーズさ、安心安全な空気感、どれも最高でした！ありがとうございました。

組織で陥りがちなパターンなどを知ることができたし、改めて自分の中に躊躇するものがあると気づけました。

身体を使うことで、頭でわかっていることと実際の行動に移すことのハードルをさげていくことができるので、研修にとっても有効だと思いました。



## 過去のワークショップ参加者の感想（続き）



ワーク中心で、頭ではなく、心で感じることができました。こういうアハ体験みたいなものが自分のパラダイムをシフトさせることにつながるのだと思いました。多くの気づきをいただきありがとうございました。

楽しみながら、気づきがありました。心理的安全性の高い場で、初回でも安心して参加できました。

自分次第で見え方が変わってくると言うことを体感できました。苦手な人、と絶対的なものはなく、自分で創っているんだとつくづく思いました。多様性はいいこと、いろんなことを否定してはいけない、パワハラになるので、思ったことを言うてはいけない、と今の社会、組織では、べからず集が多く、かえって個性が出しづらい雰囲気なのではないかと思います。受け止め方も色々あっていい、もっと心から自分の声を出していい、そんな経験を重ねていくことで、若い世代の方も集団の中でマイノリティの立場に置かれる人も自信を持って、生きていくことができると思います。

ほとんどの感想はインプロが初体験の方の感想です。  
インプロが初めてでも、内容に大変満足して頂いています。

# Impro For Business

基本料金	¥1,200,000~	少人数で共に協力し活動する、チーム単位での提供を想定しています。 数回のメインワークショップとフォローアップの実施いたします。
適正人数	3名~7名（最大15名）	チームの人数が最大人数を越える場合は、より活動を共に行うメンバーに分けることをおすすめします。
回数	メインワーク：3回 フォローアップ：適宜	チームで活動する際に大切なことを複数回に分けてメインワークで確認します。その後、より業務に定着させるためのフォローアップを行います。
期間	3ヶ月	3ヶ月で自走できるチームになることを目指します。

# 株式会社フィアレスについて

# インプロをメインで活動しているメンバーで構成した会社

## 会社名

株式会社フィアレス（2021年6月15日設立）

## 役員

内海隆雄（CEO）

森純子（COO）

下村理愛（CCO）

我妻麻衣（CHO）

※全員が現役インプロバイザー 兼 別のインプロ団体経営 & ワークショップ実施中



## インプロの手法を用いた研修やワークショップを実施

私達がメインで扱っているのはインプロと呼ばれる即興演劇の手法です。インプロには「**大人は萎縮した子供**」という哲学があり、子供の頃は自由に発揮していた創造性が、大人になるにつれ萎縮し発揮できなくなると考えています。この萎縮を引き起こす恐れへの理論やアプローチ方法がインプロにはたくさん詰まっています。

# 実績

設立間もない会社ですが、既に複数社との実績や業務提携がございます。また、創立メンバー個人としての実績が豊富なため、精度の高い研修をご提供いたします。

## フィアレスとしての実績



## 個人としての実績

群馬大学医学部

千葉県立保健医療大学 / 帝京科学大学 他

## 関連団体としての実績

株式会社ソフィア / 社会福祉法人みつばち会

株式会社中外臨床研究センター 他



# ミッション

## 「人や組織の恐れを取り除き、誰もが創造性を発揮できる場をつくる」

弊社はインプロの手法を中心に、チームや組織の活動に制限をかけている恐れへアプローチしていきます。恐れを取り除くことで、人や組織が本来持っている創造性が発揮されることを目指します。

### 恐れを取り除く

一緒に働く相手との関係に生じている恐れ、チャレンジをしようとする時に出てくる失敗への恐れ。このような恐れを取り除いていきます。



### 本来持っている創造性を発揮

人は誰も創造性を持ち合わせています。違いは、それを発揮できるか否か。人や組織の恐れを取り除いていくことで、創造性を発揮できる場をつくっていきます。

# 恐れから生じる組織の課題

あなたの組織ではこんなことはありませんか？

疑問があったときに素直に聞くことができない。

常に指示待ちでマニュアルに無いことができない。

誰かが出したアイデアを  
「前例がない」という理由で  
拒否してしまう。

新しい取り組みを思いついても提案したり実行したりできない。

違和感を感じても率直にNo  
とすることができない。

会議で意見を言うメンバーが  
固定化されている。

→ここには恐れがあります。

# 恐れとは？

表出してくる課題の裏には、下記の様な恐れが隠れていることがあります。恐れにも種類があり、それぞれに対してアプローチをしていく必要があります。

## 評価への恐れ

自分が他者からどのように見られているかへの恐れ。

## 未知への恐れ

先が分からないことや、自分が理解できないものへの恐れ。

## 変化への恐れ

自分が変化することへの恐れ。（未知への恐れと強く結びついている。）

## 失敗への恐れ

失敗することへの恐れ。（評価への恐れの中でも特に強いもの。）

## 対立への恐れ

人と異なる意見を表明することへの恐れ。  
Noと言うことへの恐れ。

## 権力への恐れ

コントロールされること・またはすることへの恐れ。（人によって異なる。）



# インプロワークショップにて、恐れに気づく

インプロには恐れに気づき、手放していくためのワークやゲームがたくさんあります。  
チームビルディングの目的やそのチームに必要なものを組み合わせて研修を実施していきます。



## 各研修・ワークショップで扱う恐れとそれに対応するワークやゲームの例一覧

評価への恐れ	未知への恐れ	変化への恐れ	失敗への恐れ	対立への恐れ	権力への恐れ
マジックボックス	ストーリースパイン	イツチューズデー	サ行禁止ゲーム	プレゼントゲーム	ミラーゲーム
私は木です	ワンワード	ティルト	リアハンドホップラー	ホリデーゲーム	ステータス
サンキューゲーム	解決社長	ワンミニッツデス	ロボットゲーム	イエスレッツ	ギブアンドテイク
インプロ大喜利	二人羽織	エモーショナルサウンド	カテゴリーダイ	ロマンスポリス	主人と召使い

# 誰もが会社に貢献しているという実感を持って仕事ができる

恐れによって不要なところに割かれていたパワーが本来の仕事に向けられたり、挑戦しないことで閉ざされていた可能性が開いていきます。組織で働く誰もが「会社に貢献している」という実感を持って仕事に取り組む場を作っていきます。

## 評価の恐れがない

懸念点や疑問点を躊躇いなく確認し、その先の業務にすぐに取りかかる。

## 未知への恐れがない

マニュアルになくとも、その場で必要だと思ったことを実行できる。

## 変化への恐れがない

時代の変化やクライアントに合わせて新しい方法を取り入れることができる。

## 失敗の恐れがない

新しい取り組みを考え、提案実行できる。

## 対立への恐れがない

相手の顔色ではなく、本当に必要どうかを基準に正直なフィードバックできる。

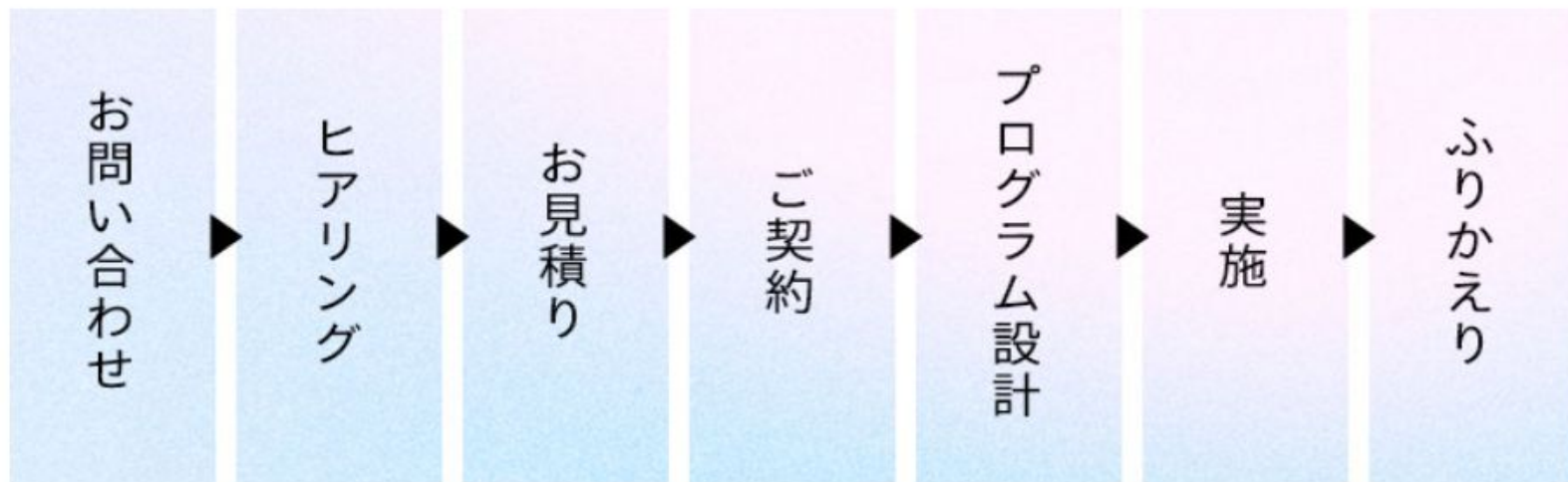
## 権力への恐れがない

会議に参加する誰もが積極的に発言して、内容を検討している。

# 導入までのスケジュール

導入～実施までの流れは下記の通りです。お客様のご要望をうかがった上で、コンテンツのお見積りを提出いたします。ご成約後には更に詳細なプログラム設計を行い、実施に進みます。

## サービスフロー



# サービス一覧①

弊社が現在提供可能なサービス一覧です。こちら以外にもお客様のご要望に合わせて開発可能です。料金は参考価格です。詳細な価格はお問い合わせください。

サービス	概要	期間	料金（税抜）	適正人数（最大）
オリジナルWS・研修	組織やチームの課題・要望にあわせてオリジナルのWS・研修を開発します。レクチャーやデモンストレーションを中心とすることで、100人規模といった大人数への対応も可能です。	2時間～	ご相談	要望にあわせて （大人数へも対応）
チームビルディングWS	チームビルディングのためのインプロワークショップです。チームの課題にあわせて内容を組み合わせます。カスタマイズ（別途費用）によって別プログラムに組み込んで実施することも可能です。	2時間～	20万～	オン：10名（20名） オフ：20名（40名）
オンボーディングプログラム	チームに新しいメンバーが入ってきたときに、チームとして受け入れ、変容していくことを目指すプログラムです。インプロワークショップに加え、相互理解や対話のワークショップを組み合わせることも可能です。	2時間～	20万～	10名（20名）
再会プログラム（オフライン）	コロナの心配がなくなった時に、再び職場で出会い直すこと（再会）をデザインするプログラムです。「なんとなく距離をとってしまう」問題を解決し、コロナ以前よりも心の距離が近くなることを目指します。	3時間～	30万～	20名（40名）



## サービス一覧②

サービス	概要	期間	料金（税抜）	適正人数（最大）
心理的安全性プログラム	チームの心理的安全性を高めるプログラムです。インプロワークショップに加えて相互理解や対話のワークショップも行い、安心して働け、自分の力を活かせるチームをつくります。	4時間～ 1日または 2時間2回～	40万～	10名（20名）
創造性を引き出すWS	人や組織の創造性を引き出す8時間のワークショップです。ミハイ・チクセントミハイの創造性理論をもとにインプロワークショップを行い、創造性について理論と体験の両方を学びます。	8時間～ 2日または2時間 4回～	60万～	10名（20名）
ファシリテーション研修	ファシリテーターのマインドとスキルについて幅広く学ぶ2.5時間×8回のプログラムです。座学よりも体験を重視し、ファシリテーションの基本を体験を通して学びます。	週1回2ヶ月	160万～	8名（12名）
ファシリテーター育成プログラム	弊社ファシリテーターが業務のミーティングに同席し、実際にファシリテーションをしたり、育成対象者のファシリテーションにフィードバックを行います。ファシリテーターを1対1で育てていく、最も手厚いプログラムです。	週1回2ヶ月 別途MTGも有り	64万～	1名（2名）
プロジェクト伴走プログラム	弊社ファシリテーターがプロジェクトのミーティングに同席し、ファシリテーションを行います。プロジェクトの心理的安全性を保ち、アウトプットの質を高めます。チームビルディングWSとの同時実施がおすすめです。	プロジェクト 期間	ご相談	プロジェクトに従う

# 会社概要

## 会社名

株式会社フィアレス

## 設立年月日

2021年6月15日

## 役員

内海隆雄（CEO）

森純子（COO）

下村理愛（CCO）

我妻麻衣（CHO）

## 実績

株式会社メルカリ      株式会社イメージン

## お問い合わせ

Mail : [contact@fearlessinc.jp](mailto:contact@fearlessinc.jp)

HP : <https://fearlessinc.jp/>

## ミッション

人や組織の恐れを取り除き、  
誰もが創造性を発揮できる場をつくる

