



# 別紙

## 研修タイムテーブル (予定)

◆開催日時：2026年6月24日(水) 13:30～15:20 ◆開催場所：宮城県南三陸高等学校  
 ※黄色が動きのある項目を予定しています。※各研修とも1時間40分(5時間目、6時間目割)

予定時間	タイトル	内容	詳細	
① 就職者向け「ビジネスマナー研修」対象：19名(予定)	研修目的の理解、概要	研修の目的		
		講師自己紹介		
	13:30 ～ 14:20	基本のマナー	マナーとは	
			相手に与える印象の管理	メラビアンの法則 オンラインコミュニケーション
	第一印象	【動作や見た目のマナー】 表情、姿勢、お辞儀	笑顔リレー お辞儀、立ち姿勢の練習	
14:20-14:30	休憩 ※取得するタイミングは前後する可能性があります			
14:30 ～ 15:20	続き… 第一印象		動作は1つ1つ、アイコンタクト・返事の活用	
	第二印象	【話し方のマナー】 声の表情、挨拶、返事		
		強みと弱みの表現方法	ワークを中心としたポジティブな表現の仕方	
	まとめ	アンケートの記入など		

予定時間	タイトル	内容	詳細	
② 進学者向け「キャリアステップ研修」対象：22名(予定)	研修目的の理解、概要	研修の目的		
		講師自己紹介		
	13:30 ～ 14:20	基本のマナー	マナーとは	
			相手に与える印象の管理	メラビアンの法則 オンラインコミュニケーション
	面接時のマナー (入試及びアルバイト)	視覚(顔の表情・姿勢・身だしなみ)	笑顔リレー、お辞儀・立ち姿勢の練習	
14:20-14:30	休憩 ※取得するタイミングは前後する可能性があります			
14:30 ～ 15:20	続き… 面接時のマナー (入試及びアルバイト)	聴覚(声の表情)		
		言語(挨拶・返事・敬語)	返事の大切さ	
	キャリアを考える	自分の価値観を考える	※補足 求められるスキル	
		人生マップの作成		
まとめ	アンケートの記入など			

以上