

三井住友海上火災保険株式会社

広報部 〒101-8011 東京都千代田区神田駿河台 3-9
TEL: 03-3259-3111(代表)
www.ms-ins.com

2024年5月30日

～誰もが気軽に自分の夢に挑める社会の実現に向けて～

若手社会人の7割が感じる「挑戦」へのハードルを 毎日の小さな取組で解消する「やってみるカメ?プロジェクト」始動

MS&ADインシュアランスグループの三井住友海上火災保険株式会社（社長：船曳 真一郎）は、本日より、毎日の小さな取組で挑戦のハードルを下げる「やってみるカメ?プロジェクト」を開始します。

600社以上で導入された目標達成法「原田メソッド」を土台とする目標設計ダイアリー「#ふみだしチャレ日記」を無料配布します。同時に、SNS上で毎日の気軽な挑戦を発信し、成功体験を積み上げる「今日の#ふみだしチャレ」を通じて、自信の向上を目指します。

当社は、本プロジェクトを通じて、人々の挑戦を促し、誰もが気軽に自分の夢に挑める社会の実現を後押ししていきます。

三井住友海上
MS&AD INSURANCE GROUP

やってみる
カメ?
YATTEMIRU KAME PROJECT

ふみだすって
チャレンジだ。

はじめの一步は、むずかしい。
でも実は、ふみだしちゃったらこっちのものだ。
カラにこもらずとりあえず動いてみれば、
意外と続くし、なんだか楽しくなってくる。

ゆっくりだっていい。
ひっくり返ったって大丈夫。
たいせつなのは「やってみるかね」というその気持ち。
いつの間にか、
そんな小さなチャレンジはつきかさなって、
日常をどんどん素敵に変えていくから。
さあ今こそ、はじめの一步をふみだしちゃえ。

#ふみだしチャレ

「やってみるカメ?プロジェクト」オフィシャルWebサイト：<https://www.ms-ins.com/challenge/>

1. 背景

当社が2024年3月に実施した「挑戦に関する意識調査」※1※2から以下のような結果が判明しました。

- ・若手社会人の7割以上が「挑戦」という言葉にハードルの高さを感じる
- ・3人に2人が「自分は失敗する・うまくいかない」と取組の成否に不安を感じる
- ・「挑戦する上司の姿」は約8割の若手社会人の成長実感につながる

※1：「社会人800名を対象に【挑戦に関する意識調査】を実施」（2024年4月15日ニュースリリース）

※2：「やってみるカメ?プロジェクト」オフィシャルWebサイト内「「挑戦」に関する調査」結果

このような中、気軽な挑戦を通じて成功体験を積み重ねることで、「自分はできる」という自信を持ち、誰もが、気軽に、自分の夢に挑める社会の実現に向け、本プロジェクトの実施に至りました。

2. 「#ふみだしチャレ 日記」の概要

世界で活躍するプロ野球選手が活用したことで知られる目標管理ツール「オープンウィンドウ64」の生みの親、原田隆史氏が監修した日記形式のシートです。1日5分、4項目を記入するだけで、毎日の挑戦を効果的に振り返ることができます。日々の継続的な取組で小さな成功体験が積み上がり、挑戦に必要な自信の源となる自己効力感※3が高まります。

※3：「自分はいまできる」「その能力がある」と考える自信のことです。自分自身に対する肯定的な感情である「自己肯定感」と「自己効力感」の2つから自信は成り立っていると、原田隆史氏は提唱しています。

データ形式	PC、スマホなどのご利用環境に合わせて、以下4種類をご用意しています。 ①PowerPoint ②Googleスライド ③PDF ④テキストコピー
ダウンロード方法	本プロジェクトの オフィシャルWebサイト から無料でダウンロード可能です。



©2024三井住友海上・原田教育研究所

3. SNSで自信を育てる「今日の#ふみだしチャレ」

SNSで気軽に取り組み始める参加型企画です。平日午前9時に、当社の公式X（旧 Twitter）アカウント（@msins_pr）から日常生活や仕事における小さな変化を生み出す挑戦を呼びかけます。投稿内容を引用リポストし、ハッシュタグ「#ふみだしチャレ」を付けてその日に行うアクションを投稿することで参加できます。

本企画のスタートを記念して、「#ふみだしチャレ カフェギフトキャンペーン」を行います。

<キャンペーン概要>

開催期間	2024年5月30日（木）9：00～2024年6月12日（水）23：59
特典	指定のカフェで使えるギフト券「gifted Cafe Box 500円分」を抽選で毎日20名（計280名）にプレゼントします。
参加条件	① 当社・公式Xアカウント（@msins_pr）をフォロー ② 当社・公式Xアカウントから発信するキャンペーン対象投稿を引用リポストし、「#ふみだしチャレ」をつけてお題に対するアクションを投稿
当選発表	当選者には、参加いただいたXのダイレクトメールよりご連絡します。

4. 原田 隆史氏 プロフィール

<略歴>

公立中学校に20年間勤務。独自の人材育成手法「原田メソッド」により、勤務3校目の陸上競技部では7年間で13回の日本一を達成した。その教育手法が企業からも注目され、教員を退職後、株式会社原田教育研究所を創設。これまでに600社以上で導入された原田メソッドのツールの1つである「オープンウィンドウ64」は、世界で活躍するプロ野球選手も使ったことで知られる。著書は30冊、73万部発刊。



<コメント>

何かに挑戦できる人と、できない人。その差はどこにあるのでしょうか。

何かに挑戦できる人には高い「自信」があり、その自信は「私はやれる、できる」という能力に対する自信＝「自己効力感」と、「私は幸せになる価値がある」という自信＝「自己肯定感」です。

また、自己効力感、あなたを挑戦へと導く「はしご」の役割を果たします。毎日の小さな実践を継続し、振り返りをする事で、2つの自信を確実に育てることができます。

「#ふみだしチャレ 日記」は、毎日5分「書く」ことで、自然と2つの自信が育つように作られています。楽しみながら進めてください。あなたの挑戦を応援しています。

以 上