



## ポーラ、『shiwaseシンポジウム2022 in 国際幸福デー』で 「5つの美容ルーティン」ワークショップを開催 3月19日（土）13:30-14:50

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：及川美紀）が2021年4月に創設した『ポーラ幸せ研究所』は、2022年3月19日（土）～21日（祝・月）に開催される『shiwaseシンポジウム2022 in 国際幸福デー』において、「自分らしい幸せを見つけよう シンプル！簡単！5つの美容ルーティン」ワークショップを実施します。

『shiwaseシンポジウム』は毎年「国際幸福デー」に合わせて行われる、ウェルビーイングに関する日本最大級のイベント。幸福学、ポジティブ心理学、マインドフルネス、コーチング、幸せな経営など「幸せ」に関する様々な活動に携わる人々が一堂に会し、幸せな社会のデザインについて考える場です。慶応義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 ウェルビーイングリサーチラボ／武蔵野大学 しあわせ研究所が主催し、基調講演や学会、ワークショップなどのプログラムを企画。2017年より開催しています。

shiwaseシンポジウム 2022 公式webサイト <https://shiwasesymposium.com/> （詳細・申し込み）

### ◆ワークショップ概要

タイトル：自分らしい幸せを見つけよう「シンプル！簡単！5つの美容ルーティン」ワークショップ

【日時】3月19日（土）13:30～14:50

【方法】オンライン（zoom）開催

【内容】ポーラ幸せ研究所では「美容は幸福に貢献できるのか」をテーマの一つに設定し、研究を進めています。今回は、ポーラが美容習慣・ルーティンと幸福度の関係性を調査したことによって導き出した幸せにつながる「美容ルーティン5か条」をご紹介します。参加者の皆さま自身の美容・健康の習慣を振り返っていただきながら、ポーラの幸せ研究からわかったおすすめのお手入れ方法についてもお伝えするなど、レクチャーとセッションを織り交ぜたワークショップ。幸せのヒントにお役立ていただけます。

【参加費】無料

【お申込みURL】<https://pogp.sfask.com/q/3DV366AW>

お申込み〆切／3月10日

応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

【ワークショップについてのお問い合わせ先】ポーラ幸せ研究所 [shiwase-lab@pola.co.jp](mailto:shiwase-lab@pola.co.jp)



QRコードからもお申込みURLにアクセス可能です

### ◆幸せにつながる「美容ルーティン5か条」

1. 「なりたくない状態」よりも「なりたい状態」を意識する
2. 結果よりもプロセスを重視する
3. 自分に合った、続けられる簡単なルーティンをたくさんもつ
4. 手のぬくもりを感じる
5. ルーティンを通じて自分の状態・気持ちに気づく

参考動画 ポーラの研究で判明！幸せにつながる美容ルーティン5か条 <https://youtu.be/mylipKaZBHE>



### ◆国際幸福デー（International Day of Happiness）

毎年3月20日。国民総幸福量（GNH：Gross National Happiness）を重視する国づくりを行っているブータンが国連総会に提案し採択されたことをきっかけに、2012年に制定されました。毎年この日は世界各国で、幸福を追求する様々な働きかけが行われています。shiwaseシンポジウム 2022は3月20日を挟み、3日間実施されます。

【お客さまからのお問い合わせ先】

ポーラお客さま相談室（フリーダイヤル）TEL 0120-117111

◆ポーラ幸せ研究所

ポーラは2021年4月より、幸福学の専門家である慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授の前野隆司氏、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所の前野マドカ氏の協力を得て『ポーラ幸せ研究所』を創設し、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、ウェルビーイング実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発のため、様々な研究を続けています。

従業員やビジネスパートナー、生活者の幸福度の意識調査や、ポーラオリジナルの「幸せ」を構成する因子の特定、幸せ研究に基づくソリューション開発などの活動を通して、ポーラが企業理念に掲げている“美と健康を願う人々および社会の永続的幸福”を追求します。



『ポーラ幸せ研究所』の最新の研究については下記のリリースよりご覧いただけます。

ポーラ、幸せ研究の調査により幸せにつながる「美容ルーティン5か条」を解明 1月19日に動画公開  
(2022年1月19日)

<https://www.pola.co.jp/company/news/po20220119/un1llu000000fosi-att/po20220119.pdf>