

■ 報道関係者各位 ■

プレミアアンチエイジング社員向けに「休養学セミナー」を提供。 休養リテラシーの向上により、 社員の生産性向上など企業の健康経営に貢献

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹、以下、当協会）は、「DUO（デュオ）」をはじめとしたスキンケア事業、ヘアケア事業、インナーケア事業、リハビリ事業などアンチエイジングを軸に複数のブランドを展開する、プレミアアンチエイジング株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：松浦清、以下、プレミアアンチエイジング）の社員向けに、当協会代表理事片野秀樹による「休養学セミナー」を提供しました。



■ 休養リテラシー向上で企業の生産性向上を目指す。健康経営の取り組みにおけるセミナーを提供

当協会は、国民の約 80%が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの重要性についての啓発活動・教育などに取り組んでいます。それにより社会の休養リテラシーの向上と、人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューション提案を行う休養市場を創造し、人が元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を目指しております。

この度、「休養」の重要性を啓発すべく、当協会代表理事であり「休養学」の第一人者である片野秀樹が、プレミアアンチエイジング社員に向けた「休養学セミナー」を提供いたしました。

プレミアアンチエイジングでは、「Forever vivid 人の時間（とき）を、解き放つ。Untether time.」という企業理念を掲げ、アンチエイジング事業のパイオニアとして、グループ社員と当社と関わるすべての皆様の心身の健康の実現を経営の重要課題の一つと位置づけ健康経営に取り組まれています。その中で、休憩時間を活用して顔ヨガ、チェアヨガの実施や、アンチエイジングに関する知識を学ぶため専門家を講師に迎えたセミナーの開催など、様々な取り組みを推進されております。今回は、社内のコミュニケーション活性化を目的に実施している、毎週月曜朝の情報配信の場で、「休養学セミナー」を取り入れていただきました。4月、5月、6月と全3回にわたり、毎回異なるテーマでリアルとオンラインのハイブリッド開催にて、片野が登壇いたしました。全3回を通じて、内容にとっても満足・満足と回答した方が約82.5%と盛況に終わり、参加した社員の皆様からも次のようなお声が届いています。

〈プレミアムエイジング社員の声〉

- ・「休養」の本質を理解し、きちんと考えて「休養」の取り方を工夫することが効果的であると理解できる素敵なセミナーでした。
- ・睡眠をとるだけが休養と思い込んでいたので、好きなことに取り組むことも休養になっていると知ることができて勉強になりました！
- ・目からうろこの休養学。自分の行動を自戒して、パフォーマンスアップするための休養をしっかりとらねばと思いました。
- ・勤務間インターバルの話聞き、早速自分の時間の使い方を整理してみました。翌日のパフォーマンスを考え、就寝前の時間の使い方を考える意識が持てました。

〈休養学セミナーテーマ〉

- 4月：疲労と休養の関係
- 5月：7つの休養方法
- 6月：勤務間インターバルの活用によるセルフマネジメント

今後も当協会では、休養リテラシー向上を目指し、企業や自治体との積極的な協業に取り組んでまいります。

■セミナー講師：片野秀樹プロフィール

博士（医学）、一般社団法人日本リハビリ協会代表理事、株式会社ベネクス執行役員CPO。

日本リハビリ協会では、休養に関する社会の不理解解消やリテラシー向上を目指して啓発活動に取り組んでいる。編著書に『休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす』（メディカ出版）、著書に『休養学：あなたを疲れから救う』（東洋経済新報社）。一方、株式会社ベネクスでは、R&D部門の責任者として主に研究開発を担当。多くの大学や公的機関と連携し、新しい概念や文化、ソリューションを創出している。



◆書籍概要

タイトル：休養学 あなたを疲れから救う

発売日：2024/2/28

著者：片野秀樹

発行：東洋経済新報社

定価：1,650円（本体1,500円+税10%）

ページ数：216ページ

◆購入先

<https://str.toyokeizai.net/books/9784492047484/>



【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4階

会長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター名誉研究員/客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、一般社団法人日本リハビリ協会会長）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

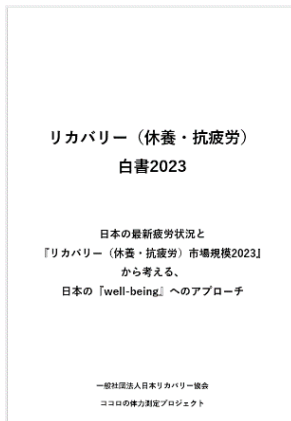
提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

【調査報告書「リハビリ（休養・抗疲労）白書 2023」について】



ページ数：230P

販売価格：90,000 円（税別）※PDF 版

販売時期：2024 年 3 月 21 日

編著者：一般社団法人日本リハビリ協会

調査協力：一般社団法人日本疲労学会、株式会社ベネクス、神奈川県「未病産業研究会」、駒沢女子大学

調査報告書についての詳細・お問い合わせ先

<https://www.recovery.or.jp/recontact/>

<報道関係者お問い合わせ先>



一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

担当：柴山 TEL：070-1389-0172

メール：shibayama@netamoto.co.jp