



心も、身体も喜ぶような環境の中で幸福を感じる

今回は、6月3日(火)15時より開催予定の『仕事も人間関係もうまくいく! ウェルビーイング(Well-being)研修体験セミナー』についてご紹介します。

最近、ビジネスや教育現場で注目されている「ウェルビーイング(Well-being)」とは、身体的、精神的、社会的に良好な状態を指す言葉です。

単に「健康である」だけでなく、心身が満たされ、人間関係や仕事にも前向きに取り組める状態を意味します。

ウェルビーイング(Well-being)が重要視される背景には、現代社会におけるストレスや心理的負担の増加があります。

職場でのウェルビーイング(Well-being)が高い状態にあると、生産性が向上し、離職率の低下やチームワークの強化にもつながるといった研究結果も数多く報告されています。

ウェルビーイング(Well-being)を高めるためには、まず自分自身の感情やストレスを適切に把握することが必要です。日常生活で簡単に取り入れられる方法として、毎日良かったことを3つ書き出す「スリーグッドシングス」や、否定的な感情を無理に抑え込まず適度に解放するアンガーマネジメントの手法などがあります。

個人のウェルビーイングを向上させることは、自分自身の幸福感を高めるだけでなく、職場や社会全体の活性化にもつながります。

まずは小さな習慣から、自分自身のウェルビーイングを高める一歩を踏み出してみませんか。

今回の研修体験セミナーでは、ウェルビーイング(Well-being)の基本から、アンガーマネジメントやその応用まで実用化するためのエッセンスが学べる研修体験セミナーとなっております。ご興味ある方は是非ともご参加ください。
<https://entrelabo.co.jp/public>

Next Seminar



May,10,2025

内定承諾を獲得するために伝えるべきメッセージと対策とは?

本セミナーでは、企業側が学生の心に響くメッセージや効果的な研修プログラムを通じて自社の魅力を伝える方法と、内定辞退への迅速な対応策および内定承諾率向上のための採用戦略を具体例を交えながらお話しします。

詳細はこちらです。
<https://entrelabo.co.jp/public>



May,28,2025

カードゲーム:LwSiによるチーム力革新研修体験セミナー〜アドラー心理学×カードゲームでチーム力UP!〜

体験セミナーでは、アドラー心理学をベースにしたユニークなカードゲーム「LwSi」を通じて、チームのコミュニケーション力、そして自身のリーダーシップと協働力を高める研修の体験をします。

詳細はこちらです。
<https://entrelabo.co.jp/public>



Jun,3,2025

仕事も人間関係もうまくいく! ウェルビーイング(Well-being)研修体験セミナー

本セミナーでは、仕事の生産性を高め、職場の心理的安全性を向上させる「Well-being」を体感し、実践的な手法を身につける研修の体験セミナーとなっております。

詳細はこちらです。
<https://entrelabo.co.jp/public>



ウェルビーイング(Well-being)自体は5年前より聞いていましたが、今回はこの研修をしている講師との出会いがあり、弊社として初めて実現できました。

今回は、直接ウェルビーイング (Well-being) に関する書籍ではないのですが、個人的にこの本を読んで頂くと、さらにウェルビーイング (Well-being) な人生を送ってもらうヒントがたくさんあるのではないかと思います、ご紹介させていただきます。

この本のタイトルは、『決定版 中村天風の教えがマンガで3時間でマスターできる本』(合田周平・堀田孝之著、明日香出版社、1600円(税別)です。

この本は、偶然近所のビデオレンタルショップに週末にふらっと立ち寄った時に、レンタルショップの書籍コーナーで見つけて、手に取って購入したのがきっかけです。

これは Amazon などのようなオンラインショップでは起きえない出会いであり、出来事です。

まさに人の出会いと同様に、本の出会いも必要なタイミングで、必要な本とも出会うように思います。

これまで何冊か中村天風さんの本は読んでいますが、本の内容の良さもありますが、スツと自分の心に素直に入ってくる事ができたと思います。

そして、何か最近感じていた重たい気持ちが楽になったように思います。

まさにウェルビーイング (Well-being) を実感した状態だと思っています。

本内容のご紹介ですが、皆さんは中村天風さんはご存じでしょうか？

経営者の方であれば、好きな方も多いと思いますが、松下幸之助さんや稲盛和夫さんなどの名経営者をはじめ、最近ではメジャーリーガーの大谷翔平さんも中村天風さんの大ファンです。

思想家・中村天風さん、その教えは「人生を前向きに生きる力」として、今なお多くの人々に求められています。しかし、彼の名著『運命を拓く』や『成功の実現』は、やや難解でとっつきにくいと感じる方も多いかもかもしれません。

そんな中で登場したのが、今回ご紹介する『決定版 中村天風の教えがマンガで3時間でマスターできる本』(明日香出版社)です。

本書は、天風哲学をより身近に、実践的に学べる一冊として注目を集めています。本書の最大の特長は、マンガと解説が絶妙に組み合わせられている点にあります。

難しい概念も、マンガで描かれる日常的なシーンを通じて直感的に理解できるよう工夫されています。

たとえば、「心の在り方が人生を創る」「積極的な心が運命を変える」といった天風哲学の核心を、登場人物の会話やエピソードで自然に体得できる構成となっており、読み進めるうちに自分自身の思考や行動を見つめ直すきっかけとなります。

日々の生活の中で、読んだ人の人生に光をもたらすヒントが凝縮された一冊だと思えます。気軽に読めるのでぜひご覧ください。



【コラム執筆】

人と人、人とコトの仲をつなぐ

仲津定宏

中村天風さんのことは、今は亡き実父が大好きで、いくつかの本を紹介してもらったり、自分もたまたま本屋さんで見つけて読んだことはありました。

ただ今まで読んだ中村天風さんの本の中で一番わかりやすく、実践的な内容だったと思います。

研修受講報告

元気モリモリ!カレー研修実施報告実績報告

この研修では、ゴリラのマークで有名なゴーゴーカレーの創業者・宮森宏和様と、アパ社長カレーの開発者でもあるアパホテル株式会社 代表取締役専務 元谷拓さんによる対談と、ゴーゴーカレーとアパ社長カレーの食べ比べをしながら行うビジネス交流会としての内容となっております。

前半は、宮森さんと元谷専務による対談で、宮森さんの創業のきっかけとなったエピソードから、これから起業したり、海外でビジネスを展開していく方々に対するアドバイスやメッセージも頂きました。カレーのこだわりから、営業時間など 5 に対するこだわりの理由なども教えて頂きました。中にはかなりマニアの方でないし知らないような質問も飛び出して参加者の方にも伝わるメッセージがたくさんあったのではないかと思います。

