



## 「ダイード働く大人力向上委員会」プロジェクト始動！ 専門家監修の「働く大人力向上メソッド」を発信

～港区虎ノ門に「ダイード働く大人力向上ステーション」を期間限定オープン～

ダイードリンク株式会社(本社:大阪市北区、代表取締役社長:高松富博)では、昨年より「ダイードブレンド」ブランドを、「Blend is Beautiful.」のコンセプトのもとに大幅にリニューアルを実施し、多くのお客様からご好評をいただいております。このたびサラリーマンをはじめとする働く大人の皆さまを応援したいという思いから、「ダイード働く大人力向上委員会」を発足いたしました。働く大人に身につくとうれしいコミュニケーション術やリフレッシュ術などさまざまなテクニックについて、第一線でご活躍中の先生方のご監修をいただきながら、提供して参ります。

また、2013年9月18日(水)より、実際に「働く大人力向上メソッド」を習得・体感できるリアルな拠点として、「ダイード働く大人力向上ステーション」を期間限定で港区虎ノ門にオープンいたします。当ステーションでは、監修の先生方によるワークショップなどを通じて、働く大人のみなさまのサポートをして参りたいと思っております。さらに「ダイード働く大人力向上委員会」webサイトによる情報発信など、今後もさまざまな活動を行って参ります。

### ■「働く大人力向上メソッド」概要

- ・雑談力 メソッド: 「雑談力」を向上させ、コミュニケーション上手を目指す心構えや、テクニックのご紹介。
  - ・ご褒美力 メソッド: 仕事の合間のちょっとした「ご褒美」を活用した、モチベーションアップ術を紹介。
  - ・3分休み力 メソッド 「勤務中、3分程度の休憩でリフレッシュしたい」という声から誕生。「感情リセット」や「瞑想」、
- (※9月24日(火)公開予定) 「ツボ押し」「ストレッチ」など、デスクでも簡単に気分転換できる方法を紹介。

### ■「働く大人力向上メソッド」監修の先生方



#### <「雑談力」監修> 明治大学教授 齋藤孝 先生

1960年静岡県生まれ。東京大学法学部卒業。同大学院教育学研究科博士課程を経て、現在、明治大学文学部教授。専門は教育学、身体論、コミュニケーション論。著書は38万部突破のベストセラー『雑談力が上がる話し方』(ダイヤモンド社(税込1500円))など多数。



#### <「ご褒美力」監修> 一般社団法人日本ポジティブ心理学協会代表理事 宇野カオリ 先生

一般社団法人日本ポジティブ心理学協会代表理事。兵庫県芦屋市生まれ。ペンシルベニア大学ポジティブ心理学センター客員研究員として複数の研究プロジェクトに従事。ペンシルベニア大学大学院修了(応用ポジティブ心理学修士)。



#### <「3分休み力」監修> 精神科医・医学博士 西多昌規 先生

精神科医・医学博士。自治医科大学・精神医学教室・講師。1970年石川県生まれ。1996年、東京医科歯科大学卒業。国立精神・神経医療研究センター、ハーバード・メディカル・スクール研究員をへて、現職。精神神経学会専門医、睡眠医療認定日本医など、資格多数。企業産業医としての活動にも携わる。

## ・「3分休み力」のテクニックである「3分休み力 メソッド」 監修の先生方

3分程度の休憩時間を効率的に使ってリフレッシュする「3分休み力」を向上させるための、デスクで簡単にできる「感情リセット術」や「瞑想術」、「ツボ押し術」、「ストレッチ術」それぞれを監修いただいている先生方。



＜「感情リセット術」監修＞  
キャリアカウンセラー  
水野順子 先生



＜「瞑想術」監修＞  
瞑想インストラクター  
大内雅弘 先生



＜「ツボ押し術」監修＞  
中国健康コンサルタント  
邱淑恵 先生



＜「ストレッチ術」監修＞  
スポーツトレーナー  
勝本昌希 先生

## 「ダイドー働く大人力向上委員会」 概要

- 名称: 「ダイドー働く大人力向上委員会」
- 発足: 2013年9月17日(火)
- 活動目的: 働く大人の毎日が前向きで楽しいものであるために、周囲とのコミュニケーション術や自分のモチベーションアップ術、リフレッシュ術など、身に付けるとちょっとうれしいスキルに関する情報発信、実際の習得の場である「ダイドー働く大人力向上ステーション」の運営等を通じた、働く大人のみなさまへのサポート活動。
- 監修者: 齋藤孝 先生(明治大学教授)  
西多昌規 先生(精神科医・医学博士。自治医科大学・精神医学教室講師)  
宇野カオリ 先生(一般社団法人日本ポジティブ心理学協会代表理事)  
水野順子 先生(キャリアカウンセラー)  
大内雅弘 先生(瞑想インストラクター)  
邱淑恵 先生(中国健康コンサルタント・中国健康法研究所所長)  
勝本昌希先生(スポーツトレーナー・健康運動指導士)
- URL: <http://blend.dydo.co.jp/otona/>

## 「ダイドー働く大人力向上ステーション」 概要

- 名称: ダイドー働く大人力向上ステーション
- 住所: 東京都港区虎ノ門 2-4-15 岡ビル 1F
- 営業時間: 11:00～18:00(土日祝日除く)
- 内容: 働く大人をサポートするための様々なテクニックに関する情報のお届け、ワークショップの開催、休憩スペースの提供
- 期間: 2013年9月18日(水)より  
2013年10月18日(金)まで
- URL: <http://blend.dydo.co.jp/otona/station/>



\*\*\*「ガイド働く大人力向上委員会」に関するお問い合わせ先\*\*\*  
ガイド働く大人力向上委員会 PR事務局(株式会社インテグレート内)

担当:土屋、内藤

TEL:03-5771-3835 FAX:03-5771-5524

MAIL: 土屋:[r.tsuchiya@itgr.co.jp](mailto:r.tsuchiya@itgr.co.jp) / 内藤:[s.naito@itgr.co.jp](mailto:s.naito@itgr.co.jp)