



**働く大人に必要な、感情リセット術・ストレッチ術・瞑想術・ツボ押し術を紹介
効率的なリフレッシュ術を提唱する「3分休み力 メソッド」
本日 web ページ公開！**

ダイド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「ダイドーブренд」ブランドを、「Blend is Beautiful.」のコンセプトのもとに大幅な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、「ダイドー働く大人力向上委員会」を発足いたしました。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仕事に役立つ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。

当委員会の調査によると、勤務時間帯にできればとりたい休みが「10分休み」である一方、実際に取れる休みは「3-5分休み」であることが明らかになりました。本当は取りたい休憩が満足に取れていないという現状を打破すべく、当委員会では休憩の必要性を改めて見直した上で、限られた休み時間でいかに効率的にリフレッシュするかを提唱するため、「3分休み力 メソッド」を開発しました。

実際にこのメソッドを体感できる場・拠点として、2013年9月18日(水)より、「ダイドー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し、働く大人のみなさまのサポートをしております。

また、9月24日(火)より、「ダイドー働く大人力向上委員会」のWebサイト内に「3分休み力 メソッド」のページをオープン。精神科医・医学博士の西多昌規(にしだ まさき)先生に、働く大人にとっての3分休み力の重要性を紹介いただくほか、3分でできる「感情リセット術」「瞑想術」「ツボ押し術」「ストレッチ術」など、様々な方面におけるスペシャリストに監修者としてご協力いただき、ご紹介いたします。

■「働く大人力向上メソッド」3分休み力 監修:

「休む技術」等の著作を持つ医師 西多昌規先生の、働く大人における休憩の必要性や、休憩の心構えなどについてのコラムを紹介します。



精神科医・医学博士 西多昌規(にしだ まさき) 先生 プロフィール

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。



大和書房
(税込 1,365 円)

■「3分休み力」のテクニック「3分休み力 メソッド」監修の先生方:

- 「感情リセット術」監修: 水野順子 先生(キャリアカウンセラー)
- 「ストレッチ術」監修: 勝本昌希先生 (スポーツトレーナー・健康運動指導士)
- 「瞑想術」監修: 大内雅弘 先生(瞑想インストラクター)
- 「ツボ押し術」監修: 邱淑惠 先生 (中国健康コンサルタント・中国健康法研究所所長)

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、様々な方面におけるスペシャリストが紹介します。



<「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
仕事の休み時間を有効活用し、自分の感情と向き合い感情リセットにつなげるための簡単なグッズをご紹介します。グッズを使うことで 五感をフル活用して、心のバランスを取り戻しましょう。



<「ストレッチ術」監修> スポーツトレーナー 勝本昌希 先生
かんたんにオフィスで疲れを取るためのストレッチをご紹介します。仕事中はイスに座ったままの姿勢になりがちですが、筋肉のこりや張りを生じさせないためには、同じ姿勢をできるだけ避けることが大切です。今回は、気軽にイスに座りながらできるストレッチを中心に紹介します。



<「瞑想術」監修> 瞑想インストラクター 大内雅弘 先生
リーマンショック以降、アメリカのビジネスマンの間でもニーズが高まっている瞑想をご紹介します。なにが起きても自分を見失わず、ココロとカラダを安定させ、ゆるがないけれどしなやかな自分を保ち続けるために、ぜひ瞑想を実践してください。



<「ツボ押し術」監修> 中国健康コンサルタント 邱淑恵 先生
東洋医学から生まれた、全身のバランスを整えて自然治癒力を高めるためのツボ押しをご紹介します。ツボ押しで身体に刺激を与え、自然回復力を高め気になる症状を改善し、健康的に過ごしてくださいね。

「ダイドー働く大人力向上委員会」web サイト概要

- web サイト名: 「ダイドー働く大人力向上委員会」
- サイト URL: <http://blend.dydo.co.jp/otona/>
- 公開開始日: 2013年9月17日(火)
- 対応端末: PC・スマートフォン
- 主なコンテンツ: 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を紹介。
ご褒美力 メソッド
仕事の合間のちょっとした「ご褒美」を活用して、モチベーションをアップさせる術を紹介。
3分休み力 メソッド(※9月24日公開予定)
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。「感情リセット術」や「瞑想術」、「ツボ押し術」「ストレッチ術」など、デスクでも簡単に気分転換できる方法を紹介。

「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を通じた、働く大人のためのサポート活動。
- 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/>



本資料に関するお問い合わせ先

ダイドー働く大人力向上委員会 PR事務局 担当:土屋、内藤(株式会社インテグレート内)

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

MAIL: 土屋:r.tsuchiya@itgr.co.jp / 内藤:s.naito@itgr.co.jp