



“ウェルビーイング経営”と “健康経営”の違い

社員の
幸せが、
未来を
創る

Mission

ウェルビーイング経営は「心・体・つながり・働きがい」を満たし、社員が自分らしく力を発揮できる状態をつくる経営です。健康経営が主に“身体の予防”に焦点を当てるのに対し、ウェルビーイング経営は“心やつながり”まで含む総合的な幸せづくりを目指します。

ウェルビーイング経営を取り入れた効果

セールス
37%アップ

生産性
31%アップ

クリエイティ
ビリティ
3倍

長生きて
楽しく
長く働く

Lyubomirsky, Sonja; King, Laura; Diener, Ed. (2005). Public Opinion Surveys, Inc. (1959)

弊社
ウェルビーイング
構築支援の特徴

1



ウェルビーイングの
理論を学ぶ

オンラインもしくは
対面で研修をします。

2



ウェルビーイングを
高める方法を学ぶ

対話形式のワークを
行います。

3



組織として自走でき
る仕組みを築く

研修後もフォローアップを
行ないます。

ウェルビーイング経営で 「人」と「組織」の可能性を最大化する

Maximizing the potential of people and organizations
through well-being management

Message

社員の幸せが未来を創る

社員一人ひとりのウェルビーイングが高まることで、安心して挑戦し支え合える職場が自然と生まれます。社員が幸せに働ける環境づくりこそが、企業の未来を創る力になります。



ウェルビーイング
心理ナビゲーター
中村 綾菜

社員の幸せが未来を創る
社会を動かす力になる



企業への研修や団体向けセミナーなどお気軽にご相談ください

〒918-8054 福井県福井市加茂河原町20-25-27
TEL : 0776-35-3632 E-mail : sustaina17@gmail.com



ウェルビーイング経営 3つの柱

心・体・つながり・働きがいを満たす経営へ

幸福経営

「心・つながり」

自分らしく働く 心が満たされる

心を整え、強みを活かし、
自分らしくしなやかに働く力を育む

キャリア開発プログラム

Step 01

私を整えるセルフケア講座

具体的なプログラム

- ストレスセルフチェック
- ウェルビーイングとは
- 幸福な人と不幸な人の違い
- 幸せとお金の関係
- 幸せになる習慣づくり 他



Step 02

私と向き合うマインドフルネス講座

具体的なプログラム

- 強みとウェルビーイングの関係
- 自分の強みを知る
- 自分の強みを活かす
- チームの強みを活かす
- 小さな一歩の実践 他

「人」と「組織」の 両方を元気にする

科学的なエビデンスに基づき、
「人」と「組織」の両方を元気にする

リーダー育成プログラム

Step 01

ウェルビーイング・ベーシック講座

具体的なプログラム

- 職場のウェルビーイング診断
- ウェルビーイング経営の基層
- 幸せに関する概念
- 幸せに関するエビデンス
- ウェルビーイングを高める方法
- ウェルビーイングと仕事・人間関係 他



Step 02

ストレンクス・アプローチ講座

具体的なプログラム

- なぜ強みに意識を向けるのか
- VIA(ヴィア)強みの活用
- 幸せの4因子の活用
- 癒しと感謝の時間づくり
- 小さな一歩の実践
- 社内での実践 他

VIA(ヴィア)とは・・・Values in Action 人間の「24の性格の特性」の略称。

研修後の取り組み事例

幸せの4因子の活用

- やってみよう因子 ▶ チャレンジデー／ミニ表彰／シェア会
- なんとかなるさ因子 ▶ 失敗大賞／チャレンジ予算制度
- ありがとう因子 ▶ サンクスカード／サードプレイスの活用
- ありのままに因子 ▶ 3good日記／1on1／共有できる場づくり

POINT

パーパス経営

「働きがい」

社員の目的意識と 会社の理念をつなぐ

社員一人ひとりの「理念」と「企業理念」
を重ね、主体性と一体感を生む



理念共創プログラム

Step 01

自分の価値観や 強みに気づく

具体的なプログラム

社員一人ひとりが、自分の
「大切にしている価値」や
「仕事の意味」を言語化
するワーク

Step 02

個人理念×会社理念の “重なり”を見つける

具体的なプログラム

理念が“自分ごと”になり、
仕事や「やらされ」では
なく「やりたい」に変わ
るワーク

Step 03

事業・商品・サービス へ反映させる

具体的なプログラム

社員の想いが込められた事
業・商品・サービスを開
発し、改善へとつながる
ワーク

健康経営

「体」

元気に前向きに 意欲を持って働ける

社員の健康を維持するとともに、
ストレスに適切に対処できる心を育む



セルフマネジメントプログラム

定期訪問、定期開催（オンライン）による実践・研修の機会を確保することで、社員の健康を維持するとともに、ストレスを適切に対処できる力を養い、パフォーマンスを最大化させます。

具体的なプログラム

ご希望に応じた講師の派遣を行います。

- ヨガ
- ピラティス
- フィットネス
- カウンセリング
- 腸活
- 女性の健康・男性の更年期セミナー 他

職場のウェルビーイング度

職場の状態を見える化することで、改善ポイントが分かり、効果のある施策につなげることができます。優先すべき課題が明確になり、社員の变化も追いやすくなります。



※幸福度診断Well-Being
(一般社団法人ウェルビーイングデザイン)

職場のストレスチェック

社員の心の負担を早期に把握することで、働きやすさを守ることにつながり、離職防止や健康リスク予防に加え、適切なサポート体制づくりにもつながります。



職場のストレスセルフチェック
(厚生労働省)

私の強み(VIA)診断

強みを仕事や生活で活用することで、仕事の充実感や人生の満足感や仕事に向かうという研究結果が報告されており、職場で活用することで、生産性やエンゲージメントが高まります。



VIA(強み)診断
(VIA人格研究所)