

ヒューマン式

アナログ×デジタルの**情報共有**

ヒューマングループでは、2022年の行動テーマを『“仕事に愛を” LOVE IS ACTION』と定め、スタッフがより楽しく働ける環境づくりに取り組みました。今回は“情報共有”をテーマに、社内の取り組みをご紹介します！

社内報 & サンクスカード

今年から社内報とサンクスカードの配布を開始。社内報では業務連絡だけでなく、各部署での出来事や社長のおすすめ本コラム、新入社員紹介などバラエティに富んだ内容を掲載しています！ヒューマングループの今を共有し、部署の垣根を越え交流しています。

GOOD & NEW
毎月お届け！



LINE WORKS

2018年から社内・お客様との連絡ツールとして、『LINE WORKS』を活用してきました！PCだけでなく、スマホやタブレットでどこからでもやり取りができるため、早く・正確に・届けたい相手に情報を伝えるツールとして欠かせないものとなっています。



大切な情報を
タイムリーに共有

31

目次

アナログとデジタルの情報共有	1
ヒューマンスクール早岐通信	2
オンデマンド学科に思う	
高齢者講習の仕組みについて	
ヒューマンスクール松浦通信	3
職場体験学習	
大学生企業インターンシップ	
ヒューマンバス・ヒューマントラベル通信	4
最近の修学旅行事情	
リユーコス通信	5
強みを活かす人材育成を 始めませんか？	
ヒューマントーク	38
6	
健康経営のススメ 〜仕事ができる体作り〜	
「LIFE株式会社	
快眠コーチ 角谷 リョウ 様	
ヒューマンポエム	10
KAZコラム	49
10	
宇久島 万歳！	
ヒューマングループ	
代表 内海 和憲	



ヒューマンスクール
早岐 通信

Driving With Joy!

オンデマンド学科に思う

ヒューマンスクール早岐では、2022年1月15日から長崎県内の教習所で初となる『オンデマンド学科』をスタートしました。今回はその動画作成から移行作業までを担当した、中村検定員にオンデマンド学科についての思いを伺いました。

コロナの影響でリモートで実施するものが増えていくなか、自動車学校も時代の流れに乗ってきている！と感じました。

オンデマンド学科とは、24時間どこからでも学科を受講できるシステムです。受講される方は常にAIにより受講状況を判断されており、カメラの前からいなくなるとNG判定が下されます。NG判定が一定回数以上になると50分の授業を最初から再受講することとなります。

県内では初の取り組みで事例がなく、手探りでの作成となりました。オンデマンドで受講できる学科は、第一段階で10項目、第二段階で12項目まであります。ベテランから若手まで、指導員全員が担当し、それぞれが思いを込めたベストな50分授業をすべての教習生が受講できる点が大きなメリットです。



教材をチェックする中村検定員

動画の作成開始からオンデマンドへの完全移行までには約3ヵ月ほどの時間がかかりました。まずは各指導員で動画の構成を立て、撮影・編集、教習係の承認、お客様への提供と大変長い道のりでしたが、学科の合格率も向上し良い結果が出ていると思います。

今後は、定期的にバージョンアップを図りながら、進化していく学科教習を届けていきたいと思っています。

ヒューマンスクール早岐 技能検定員 中村 元



動画撮影の様子

高齢者講習の仕組みについて

高齢者講習のハガキを受け取った方から「認知機能検査ってどんな検査ですか？」「実車指導って試験ですか？」と心配される電話があります。そこで講習の流れをまとめてみました。ちなみに、3年以内に対象違反をした場合は運転技能検査に合格しないと更新ができません。

ヒューマンスクール松浦 校長 前田 和男

75歳未満

普通自動車対応
免許を所持する方

高齢者講習
2時間



原付、二輪、小特
大特免許のみの方

高齢者講習
1時間



75歳以上

普通自動車対応免許を所持する方

【過去3年以内に一定の違反】

あり
・運転技能検査、認知機能検査
・高齢者講習 1時間

なし
・認知機能検査
・高齢者講習 2時間

原付、二輪、小特
大特免許のみの方

・認知機能検査
・高齢者講習 1時間



ヒューマンスクール
松浦 通信

Driving With Joy!

職場体験学習

ヒューマングループでは、地域貢献の一環として、職場体験学習を受け入れております。今回、ヒューマンスクール松浦では中学生を対象にした職場体験学習、ヒューマングループ企画室では、大学生を対象にしたインターンシップを受け入れました。

ヒューマンスクール松浦では、7月13日～15日までの3日間、志佐中学校3年生お二人の職場体験学習を実施しました。

事前の自己紹介文では、お二人とも自動車が好きで、将来は自動車関係機械関係の職業に就きたいというしっかりとした希望、夢を持っておられました。

3日間の始まりは朝の清掃から。その後朝礼へ参加、凡事徹底DVD鑑賞、フロント業務の手伝い、学科や技能教習の見学、高齢者講習の見学、そして一番楽しみにされていた運転技能、最後に校長の話で3日間の日程を無事終了されました。

学科、技能教習を見学したお二人の感想は、学科教習で標識の意味を知ったことや、技能教習で右折する時には前もって中央線に寄らなければならない事などを近くで見ることができて良かった！また実際に運転して、アクセルをちょっと踏んだだけで、すごくスピードが出る事や、カーブの曲がり方などを学ぶ事が出来て嬉しかった！など…。

とても良い経験になられたようです。

また、前田校長の話では、105kmウォークラリーやこれまでの人生経験の中で目標を持って努力していけばいつかは出来るようになること、人生は楽しむ事が大事だということを学びました！との言葉もいただきました。

3日間という短い期間でしたが、この体験を今後の中学生生活や、将来の仕事に活かしていただき、それぞれの夢の実現に少しでも貢献できたら大変嬉しく思います。

嬉しいことに、今福中学校からも職場体験学習の依頼がありました。これからもヒューマンスクール松浦では、中学生の将来や夢の実現のためにお手伝いをさせていただきます。

ヒューマンスクール松浦 技能検定員 中嶋 邦光



フロント業務の手伝いの様子



楽しみにしていた技能教習で思わずピース！

大学生企業インターンシップ

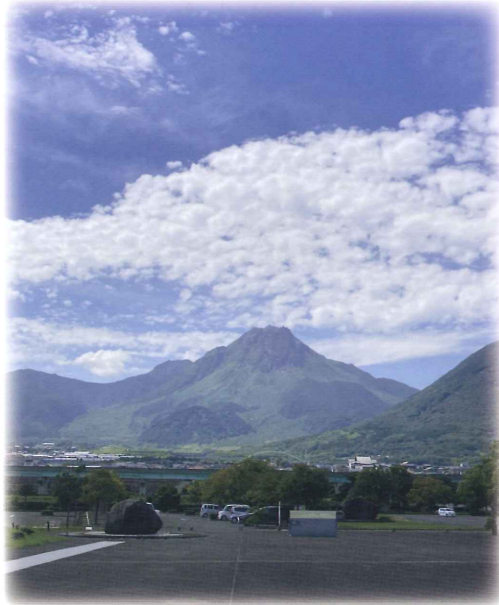
ヒューマングループ企画室では、大学生を対象としたインターンシップを、7月4日～15日までの10日間実施いたしました。

長崎県立大学の学生7名が、企画立案～マーケティング、話し方セミナー、SDGsカードゲーム、ストレンクスファインダー研修等を受講されました。最終日は、10日間の集大成、各班に分かれての企画プレゼンテーション、大学生ならではのアイデアいっぱいのプレゼンに、弊社スタッフも学ぶべきものが多く、お互いに有意義な時間となりました。この経験を、今後の人生で何かしらに活かしてもらえたら最高です！

ヒューマングループ 企画室



最近の修学旅行事情



雲仙岳



島原城の駐車場にて

最近の修学旅行は行き先を県外から県内へ変更された学校がほとんどです。理由は、万が一発熱があった場合「すぐ戻ってこられる」「迎えに来てもらえる」からです。

他にもコロナ感染拡大防止のために様々な理由が考えられますが、長崎には「異国との交流の歴史」「火山と地震による災害学習」「北部地区と南部地区の交流促進」「離島文化と観光」「明治時代の近代日本を支えた造船業」「竜馬など生きた幕末の日本の中心地」「隠れキリシタンの歴史」「ハウステンボスでSDGs」「パールシーリゾートで海洋体験」など様々なテーマに対応できる観光資源が多いことも挙げられます。

当初、福岡・北九州方面に行かれていた学校が、急遽行き先変更で島原に宿泊することになりました。保護者向けのアンケートでは福岡行きの希望が多かったのですが、家族が県外に旅行に行くと仕事を休まないといけないう方もおられ県内修学旅行に変更になりました。

修学旅行が終わってからの反応は、コロナが収まっても来年も県内修学旅行でお願いしますという言葉でした。各施設のあたたかい対応いゆる「おもてなし」がその理由です。今まで近くて泊まる機会がなかったホテルでは、スタッフの方々が宿泊されるお客様に楽しんでいただこうという気持ちがすごく感じられ、とても嬉しくなります。

そう、もう一つ忘れるところでした。旅行代金を割引してくれる「全国旅行支援」が実施されています。交通付きは旅行代金の最大40% (8,000円まで)、宿泊のみ最大40% (5,000円まで)、日帰りは交通付きで5,000円までの割引となっています。この他に買い物で使える地域限定クーポンが平日3,000円、土曜1,000円ついていますのでビックリするくらいお得です。(施設によっては使えないところもありますので詳しくはヒューマントラベルまでお問い合わせください)

ぜひ、この機会に旅に出られてみたらいかがでしょうか？

ヒューマントラベル 課長 山口 優

ヒューマンバスの感染症対策について

皆様に安心して貸切バスをご利用いただけるよう、安全だけではなく感染対策にも力を入れております。公式YouTubeにてコロナ対策についてまとめた動画を公開中です。団体旅行や修学旅行、小グループでの旅行など、貸切バスのご利用についてお気軽にご相談ください。感染対策の詳細は動画をご覧ください。



視聴はこちらから！



強みを活かす人材育成を始めませんか？

企業の現場でデジタル化が進んだ今だからこそ、アナログの教育の重要性が増えています。人生100年時代となり、職場では幅広い年齢層の方々がともに仕事をしています。「多様性」という言葉の元、以前に比べると様々な価値観を表に出すことが当たり前になりました。離職の一番の理由が「職場の人間関係」と言われる中、企業側としてどう対処すればいいの悩んでいらっしゃる方がたくさんいます。

私がまず着目したのは「自己肯定感」です。日本人は諸外国と比較して自己肯定感が低いのご存知ですか？自分の力を信じられない、自分なんて…と思う人が多いということです。弊社では経営理念「ヒューマンで人々を幸せに」の実現に向けて、お客様はもちろん、ヒューマングループで働く一人ひとりがHappyな状態をつくるために、一人ひとりをしっかり認め尊重し合う取り組みを始めました。

- Step 1 クリフトンストレングスというツールを使い自己理解を深める
- Step 2 自分と他人（職場の仲間）の強みの違いを見て、理解する
- Step 3 チーム全体で、強みを発揮できるようPDCAを回す

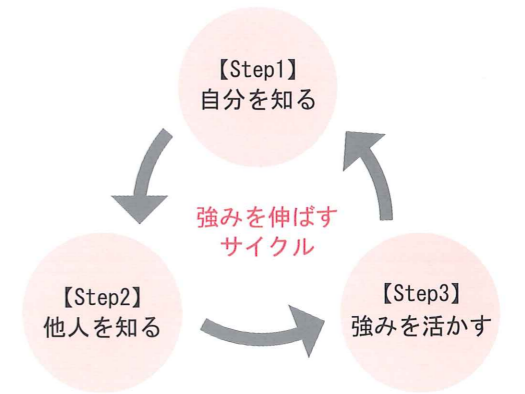
私達は同じ日本語を話していますが、実は思考のフィルターは一人ひとり違います。同じ出来事があっても、嬉しいと思う人もいれば、嫌だと思ふ人もいます。大切なのは、自分を知り、他人を知りその差を理解することです。

「空気を読む」コミュニケーションをしがちな日本の職場ですが、その「読み」が正しいとは限らないことを理解することでコミュニケーションのすれ違いがなくなります。オンライン、リアル研修ともに対応可能です。研修にご興味がある方はお気軽に一度ご相談ください。

Gallup公認コーチ
専務取締役 内海 梨恵子

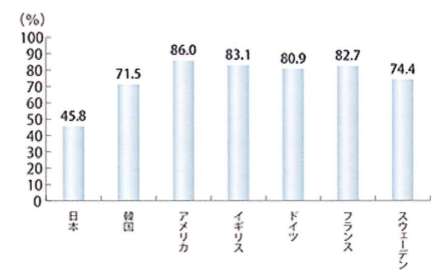
「実行力」		「影響力」		「人間関係構築力」		「戦略的思考力」	
15 アレンジ	1 目標志向	17 コミュニケーション	14 社交性	24 ポジティブ	25 親密性	12 内省	20 学習欲
21 信念	31 規律性	4 指令性	7 競争性	29 個別化	22 調和性	16 分析思考	18 戦略性
32 公平性	13 責任感	10 眼上志向	5 自己確信	30 共感性	26 運命思考	11 原点思考	3 未来志向
28 回復志向	2 達成欲	8 活発性	9 自我	34 包含	33 適応性	19 収集心	6 着想
27 慎重さ				23 成長促進			

▲クリフトンストレングス 診断結果サンプル

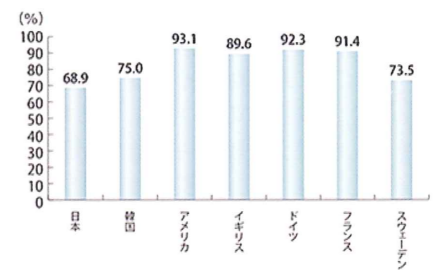


▼内閣府のデータより

【図表1】自分自身に満足している



【図表2】自分には長所がある



▼受講者の声

診断で自分では意識していなかった資質が強みだと知り驚きました。研修を受けることで、さらに自己理解が深まりました。

コーチング講習のご相談・お申込みはHPのフォームから！



健康経営のススメ～仕事ができる体作り～

今回のヒューマントークは、ヒューマングループの健康経営の一環として行っている健康セミナーで講師をしていただいております LIFREE 株式会社 共同創業者・快眠コーチ 角谷リョウ様にお話を伺いました。



LIFREE (株) 共同創業者・快眠コーチ 角谷リョウ 様

内海力： 角谷さんと出会ったのは 2015 年、7 年前に角谷さんが書かれた「エグゼクティブを見せられる体にするトレーナーは密室で何を教えているのか」この本を TSUTAYA で見かけ、一気に読んでしまいました。自分にすごく合いそうだなと思って、インターネットで角谷さんがパーソナルジムをされていると分かったので、大阪出張のときに初めてお会いさせていただきました。単に体を鍛えるだけでなく、生活習慣を重要視される点が、非常に印象に残りました。

今では全社員で角谷さんのサポートを受けていますが、現在角谷さんの会社 LIFREE 株式会社がされている活動をご紹介いただけますか。

角 谷： 私たちは、全国の自治体とか企業さんにオンラインで健康経営のサポートをしています。普通の健康経営という健康のことを発信しただけで終わってしまうのですが、私たちは楽しく社員一人一人が行動して、意識が変わり、本質的な成果が出て、会社にリターンがあるような、そういうサポートを目指しています。

内海力： 角谷さんご自身の今に至るまでのプロフィールを教えてくださいませんか？以前は今はまったく違う役所の仕事をされていたんですね。

角 谷： はい、私が最初働き始めた当時は、土地がすごく高く、銀座の土地が 6 畳くらいの広さで 2 億数千万円、それが生涯賃金ですって言われたんです。そのときに日本の土地の問題は非常に重要じゃないかと思ったんです。

そのころ神戸市は、山を削って島を作り、両方の土地を作ってお金を生み出すということをしていて、この考え方がすごいなあと思ったんですね。株式会社神戸市と言われていたし、役所に入ること、問題解決に貢献できるんじゃないかと思って役所に入ったんです。ところが、体も土地も同じなのですが、極端なことをすると、いろんな弊害が出てくるということがわかってきたんですね。そういうのは全部今の仕事につながってくるのですが、今あることをいかに生かして今を最適にするかという考え方は、その時の失敗で色々学びました。役所の仕事からトレーナーという人間の体のほうにシフトしたのが 16 年前になります。

最初はダイエットを目的としたトレーナーをしていました。目標設定というのは極端なことをいうとゴールには行くのですが、でも無理感があって、ダイエットではなく、良いコンディションで長く生きられるためにはどうしたらいいか、最終的には自分が納得して日常を変える、やっぱり習慣が 1 番大事だと思い、そういったジムにシフトしていきました。

内海力： 私は、角谷さんにお会いする前は、トライアスロンをやっていたのですが、2013 年に自転車で転んで肋骨 3 本折って、トライアスロンはもうやめようと思い、怠けているときに糖尿予備軍の数値に引っかかりました。でも、糖尿予備軍の数値をクリアすることよりも、体をもう一回ぐっと引き締めていい体にしたというのが、実は角谷さんを求めている理由なのですが、しかしそのことよりも、角谷さんからヨーグルトや、オリーブオイルなど、食べ物に関するアドバイスをいただいたことによって、病院からは、「もう来なくていいよ」と言われて、糖尿予備軍をクリアすることができたんです。その時の習慣は今も身に付いています。

角谷さんは体を鍛えることよりも、コンディションを良くするその延長線で色々な健康指導をされていますが、何かきっかけがあったのでしょうか？

角 谷： トレーニングというのは体の 1 部で 1 つの要素であって、食事とか、睡眠とか、リカバリーそういった分も全部必要なのですが、どうしても頑張ってしまう人というのはトレーニングをめちゃくちゃ頑張ってしまうんですね。確かに老化の防止にはなるのですが、トレーニングは体に負荷をかけますので実はダメージを受けているんです。

角 谷： でも体がダメージを受けているのに、ちゃんとしたケアや食事をしなかったら、ある年齢まではプラスの作用が大きいのですが、ある時点からマイナス分が大きくなっていくんです。そういう意味では目的が何なのか、良い体を作ること、良い仕事ができる状態を目指すとなると、トレーニングだけだと 30 代 40 代を超えたくらいからプラスじゃなくなってくるってことが起こってきます。

特に年齢がいくとトレーニングに付随して、色々なことをしていけないと、本当に良い体というのはできないんです。どうしても過去の成功体験が邪魔をしていくので、そういう意味ではトータルで考えていくように、シフトしていったほうが良いと思います。

内海力： 私は今 72 歳ですが、今までかなり体に負荷をかけてきたので、あちこちガタがきているというのは 60 歳後半くらいから実感していました。ハードに歯を食い縛ってトレーニングをするということではなく、良いコンディションのために何をしたらいいのかということに最近やっと気づき始めました。

角 谷： 内海社長のようなパターンは 1 割くらいですね。頑張りすぎるからケアしましょうという人もいれば、もう自分は 72 歳だから落ち着いてみたいの方が 8～9 割。そういう人はもっと動いたほうが良いですね。負荷をかけないと頭もボケちゃうし体もぼけちゃう。退化していくので、そういう意味では内海社長の路線の方がかなりいいんです。負荷は絶対必要なんです、負荷をかけた分、その何倍かケアに当てていかないと、自分のかけた負荷でやられちゃいます。負荷をかけてない人は絶対負荷をかけたほうが良いです。

内海力： 会社の経営の中で、スタッフみんなの体のケアも、自分が気づいてやっていることと同じようにやっていかないといけないんじゃないかと思いはじめました。

なぜそれと思ったかと言うと、人の採用が厳しいんですね。弊社もそうですが、全国的でもそうですよね。採用を良くするためにどうしたらいいか、福利厚生の中で、健康について会社が積極的に取り組むか取り組まないかというのが、会社の 1 つの魅力になってくるのではないかと、健康経営宣言はしましたが、具体的な行動をもっとしないといけないと思っていた矢先、専務から角谷さんに会社全体を見てもらったらどうだろうかという提案があって今に至ります。実際にスタッフ全員を対象に健康セミナーをしてすごく効果がありました。オンラインで各部署スタッフ全員が参加。業務で参加できなかったスタッフはオンデマンドで視聴するようにしました。セミナー後もしっかりフォローできる体制があったので、それがとても良かったですね。

ところで、専務と角谷さんの出会いのきっかけは何なのでしょう？

内海力： 角谷さんに社長がお世話になっているというのは知っていたのですが、個人的な理由からなんです。きっかけは結婚式があるから本気で痩せたいんですと相談してからですね。角谷さんとパーソナルで研修を受けさせていただいたときに、痩せると言うよりは、今の私の行動量とかやってる仕事とかを考えたら仕事とかがしっかりできる体作りをしましょうとアドバイスいただきました。痩せなかったけれども、でもパワフルにパフォーマンスが上がるいろんなリズムを教えていただいたおかげで、3 回ほど原因不明の体調不良で入院したりしていましたが、その後は全く体調不良は起きなかったの、すごくよかったですね。

角 谷： 体重のこともあったのですが、そのときの生活リズムのバランスがすごく良くないと思ったんです。体重と免疫とかバランスとってる部分があるのに、これでダイエットしちゃったら倒れるだろうなって感じてしまって。やっぱりお父様と似ているので、痛みとか疲れとかを感じないようにしている、ここで負けちゃだめだ、乗り越えなきゃいけないぞ！みたいに捉えるところがあって、それはプラスなんだけれども、体が悲鳴をあげている。でもそれもなかったことにする、これはピンチだけチャンスだ！って思ったりしちゃう。でもそのときは、本当に体をいたわってくださいとすごく思いましたね。

内海力： ちょうど青年会議所の理事長をしているときで、朝から夜まで忙しかった時期でしたね。でもおかげで 1 年間乗り切ることができました。パフォーマンスを上げるというのはとても大事ななあっていうのが、そこで私もやっとわかりました。



ヒューマングループ 専務 内海梨恵子 社長 内海 和憲

内海力： 私は、39 歳で社長になって、会社の社員研修にすごい時間とお金をかけていろんなことをやってきました。その中で今回の角谷さんからの健康セミナーでご指導をいただいてから、社員みんながここまで乗ってやってくれて、こんなに効果がある研修と言うのは初めてだなと思います。

内海力：最初のセミナーで“歩く”というテーマをいただいて、セミナー後は、とにかくみんなが歩くことにすごい意識を持って行動するようになったんですね。自動車学校のスタッフは、仕事の合間の休憩時間にコースを歩いたとか、貸切バスのドライバーは待機時間があるときに何千歩歩いたとか、毎日日報に歩いた結果が書かれているんです。いちばん簡単な健康法は、身近な“歩くこと”であるというのは、みんなわかっているのですが、それがなかなか継続できないんですね。だから角谷さんのセミナーできっかけを作っていただいたことがとてもありがたいと思いました。

でもそれだけではなく、その次のステップ、さらに次のステップへと進めていただいて、今回は「睡眠改善」をご指導いただくことになっておりますが、角谷さんから見られて、ヒューマングループのスタッフの様子とか感想やアドバイスはありますか。

角 谷：健康セミナーを始める時点で、すでに僕らが見ている百数十社の中で15位くらい意識が高い企業であるということに驚きました。「瞑想の習慣がありますか？」という質問に4割の方が瞑想の習慣があるという回答がありました。外資系のコンサル会社とか、超有名な企業でインストラクターが3人位いるみたいなそういう会社が大体3、4割位なんですね。それが長崎の佐世保の会社で瞑想習慣が4割ってというのは、これはどういうことか？みたいな（笑）

内海社長が昔、瞑想の研修をしたことがあると言われていたので、すでに土台がしっかりしていて、いわばすでにコップの水が結構溜まっている状態じゃないでしょうか。すごく意識が高く、今までの分が溜まっていると思います。

内海力：ありがとうございます。きっかけは、まあ私の体もそうですし、専務の体もそうですし、やはり外部からちょっとしたきっかけを作ってもらったら行動できる。それが今回、角谷さんのその知識とパフォーマンスできっかけをもらったからこそ、スタッフみんなが乗ってくれてるんですね。それはやはり角谷さんが今まで培ってこられたことなのでしょうが、何か特別な勉強をされたのですか。

角 谷：そうですね。知識の部分というそれはもちろんプロなので知っているのですが、ただ知識を得たから人が動くかというそうではないですね。そういう点でいうと心理学や、行動変容理論、ゲーム理論とか…例えば1週間2週間研修が続く会社のサポートでいえば、どうやってファシリテーションしていくとか、ゲーミフィケーションみたいな事は結構勉強していて、実際に聞いたことを実行に移して、それが人に伝搬していくところはかなり重視していて、うちの会社全体でも勉強して形にしている感じです。

内海力：セミナー後にアンケートが出てくるので、アンケートを見るたびにやらなきゃと言う動機付けの効果が非常にあるように思いますが、その点はどういう思いでされているのでしょうか？

角 谷：実は健康のことって、やらなきゃいけないとはみんなが思ってるんですけども、仕事や今やらないといけないうこととかあって、どうしても後回しになってしまいますよね。優先順位が必ず下になっていく。どんな人でも社長でもそうですし、社員さんに至ってはさらに優先順位が下がっちゃうんですね。この優先順位をいかに上げてもらうかということがとにかく重要なんですね。人間は優先順位が高いものからやるし、楽しい事から先にやるので、歩くことは楽しくないので、なかなか行動してくれないんですね。それでこれをやってもらうためにはどうしたらいいか？自分のためだけだと、自分が将来困るだけだから、動機付けにはならないんですね。ただ例えば睡眠ということに対して、1週間後にみんなにお役に立てる情報をシェアしてもらうのでこれを聞きますよ！って告知しておく、1週間で1つでもみんなに寄付しようという気持ちになるんですね。



オンラインで受講するヒューマングループスタッフ

角 谷：そうすると脳というのは1週間後に答えなきゃいけない！睡眠に良いことをしなくちゃいけない！と思って探し出すんですね。

あとはそれをきっちり見える化するわけなんです。人間と言うのは、みんなに見えるんで恥ずかしいという気持ち、貢献したいという気持ち、周りもやってるから自分も…みたいな色々複合した要素があって、自分1人だったらやらないけれどもそういう状況だとやる！というのがあのアンケートに詰まっているんです。

内海力：脳科学みたいなものなんですね。

角 谷：人間はそういうのがあると自動的に行動するということがありますよね。

内海力：弊社では、ネットワークの仕組みがもともとあったので、LINE WORKSを使って企画スタッフが何度も何度もみんなに回答を促すことで、行動を起こさせていますね。ヒューマングループのネットワークが構築できていたというのが良かったのかと思います。

角 谷：そうですね。そこができていないかできていないかの差が成果の差になっているんですね。

内海力：角谷さんにご指導いただいたお陰で、2022年3月に、健康優良法人認定制度「健康経営優良法人プライト500」の認定をいただきました。

これからは様々な取り組みをしながら健康経営を継続してまいりたいと思います。今後ともご指導よろしくお願いたします。



角谷リョウ氏 プロフィール



角谷リョウ LIFREE 株式会社 共同創業者 / 快眠コーチ

角谷リョウ氏著書

2006年神戸市役所を脱サラしパーソナルトレーナーに転身する。同年トレーニングスタジオを4店舗立ち上げ3ヶ月でキャンセル待ち状態になる。エグゼクティブ向けに指導し、ダイエットに「習慣化」を取り入れリバウンドしないメソッドを構築。しかし、最終的なゴールはダイエットでなく、「仕事ができる体作り」をテーマに個人やグループ向けのサポートを始める。2012年企業研修の開発を行っており、クライアントの習慣化・行動変容を得意とする。これまで企業120社以上65,000人以上のサポートを行い実績を積み重ねる。

【LIFREE株式会社ホームページ】 <https://lifree.world/>
【角谷リョウの快適ブログ】 <https://sumiyaryo.com/>



著書に、「エグゼクティブを見せられる体にするトレーナーは密室で何をしているのか」(ダイヤモンド社)、「鍛えていないと稼げません」(WEVE出版)、「働くあなたの快眠地図」(フォレスト出版)がある。

※文中 角 谷：LIFREE(株)共同創業者・快眠コーチ 角谷リョウ様
内海力：ヒューマングループ 代表取締役 内海 和憲
内海リ：ヒューマングループ 専務取締役 内海梨恵子

健康経営優良法人プライト500認定!

2022年3月 ヒューマングループが

「健康経営優良法人プライト500」に認定されました!

この健康優良法人認定制度とは、経済産業省が地域の健康課題に即した取り組みや、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実施している大企業や、中小企業などの法人を認定する制度です。

ヒューマングループは「中小規模法人部門」に申請し、12,255法人の内の上位(プライト500)に認定されました!!



今月のヒューマンポエム 青い窓

ねる

ぼくはねぞうがわるい

ベットからおちる

おきたらはんたいをむいている

ママをけとばしちゃう

おにとたたかっているのかな

いいゆめをみたときは

しあわせ

にこにこわらう

ねごとで

98てんとさけんだ

まいにちぼくは

いっぱいねる

きょうはどんなゆめをみれるかな

〈郡山市小学一年生の詩〉

子どもの寝顔がほほえむ時、小さな平和が、生まれています。

青い窓こどもアトリエ 橋本

k a z コラム 49

宇久島 万歳!

ヒューマングループ 代表 内海 和憲

7月に宇久高校から講演の依頼を受けました。講演日は9月16日、スケジュールが空いている事を確認し、即“喜んでお受けします”と回答。宇久島は思い出が多く、大好きな島なので、声がかかりとても嬉しく思いました。

20代、入社し指導員の資格を取得した時から宇久島・小値賀島に教習の指導(免許を取られる方の事前運転指導)で何度も訪れていました。行くたびに島の方々(自動車学校の卒業生)に大歓迎され、毎晩懇親会!? 30代は営業訪問、その後訪問回数が減り遠のいていきました。

60代になって教育委員会の立場で小学校・中学校・高校と訪問した時に、以前お世話になった方々を訪問したのですが…。

40代~50代半ば頃は、海外ばかり目を向けていたため、お世話になった方がお亡くなりになられたことを全く知りもせず、大変申し訳なく思い、涙がでました。

そんな中での、今回の宇久高校での講演…、恩返し of 思いで臨みました。

高校の担当の先生から「“今回の講演は社会人として資質を学び、面接体験を通じて自己アピール力や表現力の向上を図る事”を目的とした講話です。ぜひ途中模擬面接を3名実施をお願いします…」と。

今まで経験した事がない内容なので、講話を受け入れた時から準備に取り掛かりました。

前半は話し方セミナー形式で進め、模擬面接を実施。後半は目標をもってチャレンジする事の大切さと、目標を達成するためにどう行動したらいいのか? フューチャーインタビュー体験を入れながら話しました。

講演の締めくくりは参加者全員でバースデーのサプライズ。21名の受講生の中に9月誕生日が2名、その内の1人がなんと講演当日に誕生日! スタディングオベーションでお祝いしました。

85分の講話が無事終了…終わったとき、こんなに楽しく話ができ、とても充実した時間だったことに、喜びが湧いてきました。その喜びを感じながら、聞き手の生徒さんが、始まった瞬間から、話に乗ってくれたこと、そして最後まで、前のめりに一生懸命に聴いてくれたことがあったからと気づきました。

“笑顔一杯、素直さ一杯、学ぶ姿勢一杯” 頭が下がる思いで生徒さんとお別れしました。

2022年9月16日この瞬間の出来事は、今後私の心の中に思い出深いシーンとして残っていくことを感じました。

宇久島、宇久島の空気、宇久高校、宇久中学校、万歳!



宇久高生と宇久中3年生のみなさん