

## ヤマハ発動機(株)およびグループ社員向けに、 「休養学セミナー」を提供 ～休養士資格制度の新カリキュラムを先行導入、製造業、デスクワーカーに おける休養リテラシー向上モデルを確立へ～

一般社団法人日本リハビリ協会（代表理事：片野秀樹、以下、当協会）は、ヤマハ発動機株式会社（本社：静岡県磐田市）およびグループ社員向けに、新たに開発した健康経営対応の「休養学プログラム」を開催いたしました。本プログラムは、身体の負荷が高く、不規則勤務の労働者向けプログラムと、昨今問題視されているデスクワーカー向けのプログラムに分かれており、休養士資格制度の新カリキュラムを先行導入したものです。



### 【新プログラムの特徴】

業特化型プログラム：現場作業員からデスクワーカーまで、特有の業務形態に対応  
科学的アプローチ：最新の疲労科学研究に基づいた休養メソッドを導入  
実践的スキル習得：即実践可能な休養テクニックを体系的に学習

### 【セミナー概要】

開催日時：6月16日、23日、30日  
対象：ヤマハ発動機(株)およびヤマハ発動機グループ社員  
全3回のプログラム内容  
第1回：「休養の達人になる！人生が変わる7つの休み方」

内容：休養の7タイプから紐解くりフレッシュのコツについて

### 【新プログラム】第2回：「現場作業員必見！疲れ知らずで安全作業を実現する休養術」

内容：

製造現場特有の疲労要因分析と対策  
作業姿勢・動作による負荷の軽減法  
休憩時間の効果的活用術  
安全性向上のための疲労管理システム

### 【新プログラム】第3回：「デスクワーカー必見！脳疲労をリセットして生産性を向上する方法」

内容：

脳科学に基づく集中力マネジメント  
デジタルファティーグ対策  
ワークスタイル別休養設計  
パフォーマンス向上のための休養計画立案

### 【休養士資格制度との連携】

本セミナープログラムは、2025年度より開始予定の休養士資格制度の新カリキュラムの一部として正式採用されます。製造業における実証データを基に、より実践的で効果的な資格プログラムとして展開していく予定です。

### 【期待される効果】

労働生産性の向上、労働災害リスクの低減、メンタルヘルスの改善、ワークライフバランスの最適化、組織全体の健康経営度向上などを無垢的に、当協会は本プログラムを通じて、製造業における休養リテラシーの向上モデルを確立し、今後の休養士資格制度の基盤として活用してまいります。また、企業の健康経営を支援し、社員の心身の健康増進と生産性向上に貢献してまいります。

### 【参加者の声】

デスクワークメイン 30代・男性

「休むより運動した方がいいとは思っていたが、掃除とかでも運動となるし、また映画等を観に行くことも休養になるというのはびっくりした。ものすごく良いテーマだった」

現場作業がメイン 40代・男性

「自分に合った温度設定や、睡眠時間など自分で認識する事が大事ということで意識的に睡眠時間などに関心を持っていこうと考えました。自分の生活を見つめ直す機会となりました。」

デスクワークがメイン 30代・女性

「起きている時間は常にスマホ・PCをいじっているので、デジタルデトックスしてデフォルトモードを作らないと脳が休まらないと気づいた。デフォルトモードを意識して過ごしていきたい。」

### 【一般社団法人日本リハビリ協会 概要】

所在地：神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

会 長：渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科特命教授、理化学研究所名誉研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター顧問、大阪市立大学名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長、一般社団法人脳体力振興協会理事長、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO）

副会長：水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事/事務局長）

顧 問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

田爪正気（東海大学 健康科学部元教授）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

URL：<https://www.recovery.or.jp/>

### 【リハビリの定義】

心身の活動能力の減退した機能を回復し、休養をもって生理的・心理的資本である活力を蓄えて次に備えることである。

### ＜報道関係者お問い合わせ先＞



一般社団法人日本リハビリ協会

メール：info@recovery.or.jp