

## 6/21国際ヨガDay！「企業人向けヨガ」を全国へ

フジテレビ公式YouTubeチャンネル #シゴトズキ 清水プロデューサーとBizYoga+®チャレンジ！

オーダーメイドの企業向けパフォーマンスUPヨガを提供するBeing（本社：大阪府大阪市、代表：小林眞咲恵 以下Being）は、フジテレビ公式YouTubeチャンネル#シゴトズキ プロデューサー清水俊宏氏と共に仕事のパフォーマンスをUPする「BizYoga+®チャレンジ」を2022年6月21日（国際ヨガDay）にYouTubeで配信致します。これにより、不確実性が高まる時代の中で、忙しい企業人がメンタルを安定させながらパフォーマンスを発揮するためのビジネス・スキルの一つとして知って頂きたいと思っております。

報道関係各位

2022年6月21日Being



### 【イベント】

本シリーズでは全15回にわたり企業人がパフォーマンスを飛躍的に上げるエッセンスをコンパクトにお伝えしています。実はここでお話ししているTipsは多くの企業がないがしろにしてきたことです。パフォーマンス・アップという多くの方は、マーケティング、財務、売り上げ、採用、人事に意識が向くかもしれませんが、意外と思われるかもしれませんが、パフォーマンスを発揮する最も重要な要素が企業人の「心身を整える」ことです。「どういうこと!？」と思われるかもしれませんが、知らず知らずのうちに会社の業績に大きく損失を与えることを多くされていますので、そうならないために日々の生活習慣に意識を向けて実践し続けることで、パフォーマンスを発揮できるようになるでしょう。

今回は、TV業界でも多忙極まるプロデューサーであり、その他多数の肩書を持つ清水氏に「座ったままでも簡単に効果的にできるBizYoga+®」にチャレンジしていただきます。

### 【動画視聴概要】

- ・開催日時：2022年6月21日（火） 20時15分～一部公開開始
- ・視聴方法：YouTubeにて配信いたします。

配信スケジュールは以下をご確認の上、お時間になりましたら下記URLにアクセスください。

## ▼BizYoga+®開発者 小林監修によるコンテンツ・シリーズ 一部ご紹介▼



### ■6月21日（火）

最高のパフォーマンスを発揮する秘訣って??【実践編】

[https://youtube.com/shorts/B6fS\\_bJfWhk?feature=share](https://youtube.com/shorts/B6fS_bJfWhk?feature=share)

最高のパフォーマンスを発揮する秘訣って??【解説編】

[https://youtube.com/shorts/B6fS\\_bJfWhk?feature=share](https://youtube.com/shorts/B6fS_bJfWhk?feature=share)

誰でもベスト・パフォーマンスを発揮できる！本番前には●●●をしてください！

<https://youtube.com/shorts/QvIRtleM4qo?feature=share>

### ■6月22日（水）

結果を出す高い集中状態を作る【実践編】

<https://youtube.com/shorts/Lm8yrBmeO0w?feature=share>

知らなげに損する！肩こりの原因は●●●にあり！今すぐできる「背中の柔軟性クイック診断」

<https://youtube.com/shorts/YEBy1VzILh4?feature=share>

カチコチの肩こりに効果的な「マル秘」ストレッチ！

<https://youtube.com/shorts/5tnsfl8bQ1w?feature=share>

### ■6月23日（木）

1時間座り続けると寿命が22分縮む！今すぐできる「脚力クイック診断」

<https://youtube.com/shorts/PbUPMq9XZ0Q?feature=share>

最も簡単で効果的に脚力UPできるエクセサイズ

<https://youtube.com/shorts/fR-dCBPiFfg?feature=share>

以降、順次配信（全15本）

#### • 背景

「国際ヨガDAY」とは、2014年、ヨーガ発祥の国インドのモディ首相が国連で提唱し、177ヶ国の賛成を得て制定されました。1年で最も太陽の位置が高い夏至の6月21日、世界中の人々がヨーガを楽しむ日です。ヨーガの効果は徐々に広まりつつあり、厚生労働省「統合医療」情報発信サイトに掲載されたり、今年7月にはWHO（世界保健機関）が伝統医学・相補代替医療として採用する予定といわれており、世界中から注目を集めています。

しかしながら、2020年は新型コロナウイルス感染症の流行によって、メンタルの不調を訴える企業人が増加しました。2020年9月に厚生労働省が実施したインターネット調査では、同年の2月から調査時にかけて、半数程度の人が「何らかの不安を感じていた」と答えています。このようなメンタルケアと同時に企業人の生活習慣を意識し、パフォーマンスを向上させるためにBizYoga+®の知識やノウハウを提供します。

#### • フジテレビ公式YouTubeチャンネル #シゴトズキの概要

2021年6月1日開設、本年6月で1周年。若手ビジネスパーソンが仕事のロールモデルを見つけることを目的とした番組で、これまでコクヨ黒田英邦氏やファミリーマートCMO足立光氏、GO三浦崇宏氏、食べチョク秋元里奈氏など、多様な業界の最前線で活躍するゲストが出演。

#シゴトズキは「シゴトズキを増やして世界を豊かに」をミッションに、フジテレビが配信するインターネット向けオリジナル番組です。ビジネスの第一線で活躍する「シゴトがスキ！」というゲストを「シゴトズキマイスター」としてお招きし、インタビューを通じて次世代のリーダーが学んでおくべき思考法を紐解いています。

#シゴトズキが目指すのは「イノベーションの創出」です。シゴトズキマイスター同士が繋がり、#シゴトズキの視聴者

から次世代リーダーが生まれ、シゴトズキマイスターと次世代リーダーが繋がって新たなアイデアが具現化される、そんなプラットフォームを構築中です。そんな世代を超えたプラスの連鎖を、視聴者の皆様にも当事者としてお楽しみいただけたら幸いです。

#### • 【BizYoga+®とは】

BizYoga+®とは「医療機関との共同研究で生まれたヨーガセラピー」を企業人の生活習慣にフォーカスして改良しました。仕事のパフォーマンスを高めるための3つの要素である1. 運動 2. 睡眠 3. 食を取り入れ、企業のニーズに応じてオーダーメイドで提供します。医師、産業医、理学療法士、助産師等の専門家と連携し、クライアントに寄り添った質の高いサービスを目指しています。



#### 3つの特徴

- (1) 運動療法：伝統的なヨーガを医療機関と共に徹底的に共同研究されたヨーガセラピーに基づき「呼吸、運動、瞑想、マインドフルネス」の要素が織り交ぜられたオールインワンエクセサイズ
- (2) 睡眠術：最高の睡眠術、メディアで取り上げられた「快眠ヨガ」の実習
- (3) 東洋医学に基づく食養術（未病を発見し特定の疾病に有効な食物を摂ることにより病状の改善する食養療法）の提供およびパフォーマンスUP食養術

3つのシナジー効果が高まることで、忙しい企業人が心身の健康促進と同時にパフォーマンスをアップしさらにエネルギッシュに仕事をこなしていく強い体と心の礎を作ることを目標としています。

#### • プロデューサー・プロフィール



株式会社フジテレビジョン 編成制作局コンテンツ事業部副部長 兼報道局 兼広報局  
清水 俊宏（しみず としひろ）

2002年フジテレビ入社。報道局に配属され、政治部記者として小泉首相番などを担当したほか、新報道2001ディレクター、選挙特番の総合演出（13年参院選、14年衆院選）、ニュースJAPANプロデューサーなどを歴任。2016年には「ニューコンテンツプロジェクトリーダー」に就任し、テレビニュースのデジタル化やメディア戦略などを構築。その後、「チーフビジョナリスト」としてオンラインメディア『FNNプライムオンライン』『フジテレビュー!!』などを次々と立ち上げる。講演、執筆、ラジオ出演など社外での活動も多数。2021年6月には、さまざまな業界のリーダーたちの思考法を紹介するYouTube番組『#シゴトズキ』を立ち上げ、自らファシリテーターとして出演している。小学生の時は少年野球、中学時代は軟式テニス部、高校時代はハンドボール部に所属していて、身体を動かすことが大好き。いまはコロナ禍の運動不足を解消するために週2回ほど5キロのジョギングをしている。大学時代からの特技は野宿で、身体はかためだが無理な体勢で寝ることも平気。コロナが収まったらバックパッカーとして放浪したインドを再び訪れて本場のヨガ体験することが夢のひとつ。



## • 講師プロフィール



copyright ©2022 Being all rights reserved

### Being代表 小林眞咲恵（こばやし まさえ）

約15年、外資系企業で役員秘書を務める中、恩師とも呼べる「元上司（女性経営者）」が突然、他界。「ヨーガ」を心のよりどころにしていた彼女が遺言のように残した「ヨーガの普及」を実現すべく、企業人の生活習慣を意識したヨーガを研究し、企業人に特化した「Biz Yoga+®」を立ち上げる。医師、専門家と連携し、プレミアムでオンリーワンのサービス提供を目指す。

インド中央政府ヨーガ指導者国家資格認定講師(level II)/健康経営アドバイザー/メンタルケア専門心理士/食養指導士等、10種類以上の資格をもつ健康の専門家。

■ 2020年 経産省 近畿経済産業局主催「女性起業家応援プロジェクト」第6期 LED関西ファイナリスト。現在、アンバサダーとしても活動。

■ 2021年「健康産業有望プラン発掘コンテスト2021」大阪シティ信用金庫賞

■ 2021年 駐大阪・神戸 米国総領事館 女性のためのリーダーシップ・プログラム

「TOMODACHI MetLife Women's Leadership Program」女子学生のメンターとして活動。

■ 海外企業タイアップ動画制作およびインフルエンサー活動。

■ 世界のヨーガ・レビュー論文 日本語抄録作成 ※過去の抄録は厚労省発信 統合医療情報発信サイト等に掲載

#### 【企業概要】

会社名：Being

設立日：令和2年6月30日

所在地：大阪府大阪市東淀川区

代表：小林眞咲恵

URL：<https://being-biz.com/>

#### 【経営理念】

- ・ 伝統的なヨーガを発展させ、病気があってもなくても人生最後の瞬間まで笑顔で生きられる社会の実現
- ・ 働きがい改革！企業人のメンタルヘルスを改善し生産性の向上を目指す
- ・ 女性リーダーの未来に笑顔を！心身ともにイキイキと働ける職場環境の実現

#### 【アドバイザー・ボード】

- ・ 森 一郎 医療法人協和会 市立川西病院 緩和ケア外科医長 緩和ケア病棟長 I FOR YOU Japan代表理事
- ・ 多和田 忍 たわだりハビリクリニック院長
- ・ 木村 佳晶 合同会社アグリハート代表社員/一般社団法人ICTリハビリテーション研究会理事 理学療法士
- ・ 鎌田 穰 スプルア代表 / 「オンラインカウンセリング八起きチーフセラピスト」

<身>の医療研究会理事 東洋大学客員教授、公認心理士、精神保健福祉士 他

#### 【本件に関するお問い合わせ先】

Being事務局

E-mail：[being77@jcom.zaq.ne.jp](mailto:being77@jcom.zaq.ne.jp)