



PRESS RELEASE

報道関係者各位

2021年10月5日  
株式会社 ZEN PLACE

2021年10月10日（日）世界メンタルヘルスデー特別イベント

「幸せであるためのポジティブ心理学」オンライン開催

～ ウェルビーイングであるために、幸せと健康、メンタルヘルスについて考えよう ～

豊かなライフスタイルとウェルビーイングの創造を目指し、全国100店舗以上のヨガ・ピラティス専門スタジオ「zen place」を運営する株式会社 ZEN PLACE（本社：東京都渋谷区 代表取締役社長：尾崎成彦）は、2021年10月10日（日）世界メンタルヘルスデーにウェルビーイングであるために、幸せと健康、メンタルヘルスについて考える特別イベント「幸せであるためのポジティブ心理学」をオンラインにて開催いたします。



詳細・お申し込み：<https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/522>

#### 世界メンタルヘルスデー

1992年より世界精神保健連盟がメンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定め、その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

現代日本は「ストレス社会」とも言われ、さらにコロナの感染拡大により、働き方、住まい、食事などの急激なライフスタイルの変化や外出機会の減少、運動やコミュニケーション機会の不足など、ストレスを感じたり、気持ちが落ち込んだりする経験をした方も多くいると言われています。

そこで、ZEN PLACEでは、「世界メンタルヘルスデー」にメンタルヘルスについて考えるきっかけとなるよう「幸せであるためのポジティブ心理学」を2021年10月10日（日）にオンラインにて開催いたします。

## 「幸せであるためのポジティブ心理学」2021年10月10日（水）オンライン開催

### ～ ウェルビーイングでいるために、幸せと健康、メンタルヘルスについて考える ～

臨床医である布施淳先生と zen place pilates エducator-Chieko の対談形式で、幸せとはなにか、幸せと健康について一緒に考え、ポジティブ心理学を学ぶイベントです。

ウェルビーイング（身体的、心理的、社会的に健やかな状態≡幸せ）で過ごすためには「食事」「睡眠」「運動」をマネジメントすることが重要です。

その上で、より前向きに、より活力に満ちた毎日を過ごすためのヒントとなる概念が「ポジティブ心理学」です。ポジティブ心理学とは、ウェルビーイングを追求する学問です。布施淳先生の医師としての経験を含め、臨床医として様々な論文を元に、信頼できる情報を用いて、ポジティブ心理学を医学的な視点からお話いたします。

#### ■主な内容

- ・日本は不幸大国？
- ・人はどうしたら幸せになれるのか？
- ・そもそも「幸せ」とは？
- ・「幸せ」と健康、「幸せ」と医療
- ・「病は気から」は本当か？
- ・「幸せ」はスキル
- ・「幸せ」は自律神経を整える
- ・今日からできる「幸せ」を高める方法

#### ■こんな方におススメ！

- ・メンタルヘルスやウェルビーイングについて考えたい・知りたい
- ・前向きに、ポジティブに過ごしたい
- ・ストレスとの付き合い方がわからない
- ・ストレスに悩んでいる／悩んでいる人が周囲にいる など

#### ■日程

日程：2021年10月10日（日）

時間：16：00～17：30

イベントはオンラインで行います。

※記録動画の配信は行っておりませんのでご注意ください。

#### ■参加費

500円（税込み）

■詳細・お申し込み: <https://www.bodymindspiritresearchlab.com/workshops/522>

■本講座に関するお問合せ: [info\\_bms@zenplace.co.jp](mailto:info_bms@zenplace.co.jp)

## ■登壇者プロフィール



布施淳（ふせ じゅん）

1994年東京慈恵会医科大学卒 循環器専門医。

24年間一貫して循環器救急に従事し、生死をさまよう患者の対応の日々を送ってきたが、2018年秋に長年勤務した総合病院を退職し、ウェルビーイングクリニック駒沢公園開院。患者視点の新しい形での医療を提供している。

総合内科専門医、産業医、健康スポーツ医、Gallup 認定ストレングスコーチ、日本ポジティブ心理学協会認定レジリエンストレーナー、同ポジティブ心理学プラクティショナーといった資格・知識・経験を活用 より包括的に医療を捉える医師として、個人と社会のウェルビーイング向上に取り組み、院内外で活動。各種セミナー開催、産業医として産業保健にも関わる。

またヨガ・ピラティススタジオ「zen place」とも強力に連携、広い視野を持って多角的な面から「健康」を支える。運動と食事と睡眠、環境、思考を整えれば7割方病気にならないと思っている。「幸福度の向上」「ワクワクの実践」こそが最高の予防医療。

2018年9月「ウェルビーイングクリニック駒沢公園」開院

<https://clinic.zenplace.co.jp/blog/>



Chieko

BASI Certified Comprehensive Instructor

1987年東京生まれ。10歳の時、宝塚歌劇団出身の祖母の勧めで河辺千恵子として芸能界デビュー。雑誌『ラブベリー』モデル、ミュージカル/実写版ドラマ『美少女戦士セーラムーン』、NHK『英語でしゃべらナイト』『利家とまつ』出演などマルチに活動。

出産を機に料理レシピ本等を出版。

その後、25歳の時に耳管開放症\*を発症。

\* 耳が塞がった感じがしたり、自分の声や呼吸音が大きく響く等、ストレスフルな病気

漢方や鍼治療に専念するも改善せず、徐々に症状が悪化していった。『なんとか根本から症状改善は出来ないものか・・・』と思い、辿り着いたのがピラティスだった。

ピラティスを継続していく中でその効果は目に見える形で現れ、次第に耳の症状自体も減少。病気を克服出来た事で“もっと深く学びたい”“自分が良いと思うものを多くの人に伝えたい”という気持ちが芽生え、養成コースで資格を取得。2016年4月よりピラティスインストラクターとしての新たな人生をスタートすることになった。「クライアントさんには、体を鍛えに来るというより、温泉に入るような感覚でスタジオにお越し頂けたらと思います。お仕事でも家事でも十分頑張っているはずですから、せめてピラティスをやられている時間だけは、ご自身を癒やして頂けたらと思います。」願いは「自らの体験を活かし、より多くの方々に更なるピラティスの可能性をお伝えしていくこと」皆さまとの出会いを心よりお待ちしております。

[https://nomind-nolife.com/basi\\_chieko/](https://nomind-nolife.com/basi_chieko/)

## 株式会社 ZEN PLACE

私たち ZEN PLACE は、「心も身体も満たされる、豊かな日本社会を創る」という企業ビジョンのもと、最新の研究結果やテクノロジーを活かし、マインドフルムーブメントで人を豊かにするスタジオ事業、心や身体をより深く学ぶアカデミー事業、一生を豊かに生きることをサポートする訪問看護・リハビリデイサービス事業、単に病気を治すだけでなく、豊かな人生、ウェルビーイングを目指すためのクリニックやアプリ事業などを展開しています。

商号 : 株式会社 ZEN PLACE  
代表者 : 尾崎 成彦  
所在地 : 東京都渋谷区広尾 3 丁目 1 2 - 3 6 ワイマッツ広尾 4 階  
業種 : ヘルスケア



### ■ZEN PLACE 関連サイト

コーポレート Website <https://corporate.zenplace.co.jp/>  
スタジオ Website <https://www.zenplace.co.jp/>  
公式 Instagram [https://www.instagram.com/zenplace\\_official/](https://www.instagram.com/zenplace_official/)

#### < 本件に関する報道関係者のお問い合わせ >

株式会社 ZEN PLACE

マーケティング室 PR 担当: 福田・川崎

メールアドレス: n.fukuda@zenplace.co.jp, j.kawasaki@zenplace.co.jp