

人や組織のウェルビーイングに関する情報発信を行う社内の研究所 「心と体の健康研究所」を設置

～設置記念として、産業医・精神科医の穂積桜先生へのインタビュー記事を掲載～

株式会社Workout Community（東京都港区、代表取締役社長：平澤美香）は10月1日、人や組織のウェルビーイングに関する調査・情報発信を行う社内の研究所「心と体の健康研究所」を設置しました。

当社は、「日本を、しなやかで美しく、強い人のあふれる社会にしたい」という思いから、1日30分でラグリーフィットネスが受講できるオンラインフィットネススタジオ「WORKOUT COMMUNITY」の運営を開始。変化の激しい昨今の社会情勢を鑑み、個々人がその基盤となる健康な心と体を鍛え、逆に打ち克つ力（レジリエンス）を磨くことがますます必要になると考え、「人と組織のウェルビーイングを支援する」ことをミッションに掲げています。

8月に実施した参加者向けアンケートで「95%以上の方が、身体的・生理的・精神的効果を実感」していたことを受け、より専門的な見地からウェルビーイングに関する情報を発信していくことがより良い社会づくりにつながると考え、この度、同研究所を設置しました。

同研究所の所長には、当社代表取締役で、人材開発・組織開発の分野で専門性の高い平澤美香が就任。人や組織のウェルビーイングに関する各種文献の調査や専門家へのインタビュー等をもとに情報発信を行いながら、個々人の健康的なライフスタイル確立や、組織の健康経営に向けた取り組みを支援していきます。

また、今回の設置記念として、産業医・精神科医の穂積桜先生へのインタビューを実施。当社が提供しているワークアウトの有効性について、以下テーマで医学的な見地からお話頂いています。

- ワークアウトは人の心と体にどのように影響するのか
- ワークアウトは朝やるのが効果的なのか
- どの程度の強さのワークアウトが望ましいのか
- 1人でやるワークアウトとグループでやるワークアウトの違いは何か

引き続き、しなやかで美しく、強い人のあふれる社会づくりに向けて邁進してまいりますので、宜しくお願い致します。

【穂積桜先生・プロフィール】



日本医師会認定産業医、精神科専門医、漢方専門医、臨床心理士

2001年、札幌医科大学医学部を卒業し、札幌医科大学附属病院神経精神科、東京都立松沢病院、久喜すずのき病院において精神科医として研鑽を積む。また、国立病院機構東京医療センター、北里大学東洋医学総合研究所において、内科、東洋医学の知識を幅広く習得。2014年より、精神科、内科の臨床経験に基づく知識のみならず、人事労務、法律の知識を併せ持つプロフェッショナル産業医として稼働。現在（2020年10月現在）は、産業医として17社を担当する。

精神科専門医として軽度から重度までたくさんの患者さんの診療にあたってきたほか、内科・救命センター・東洋医学での経験を積み、常に心身双方からアプローチできる精神科医であるよう心がけている。

・著書：『朝型 夜型クロノタイプ別 睡眠レッスン』（セブン&アイ出版）

【平澤美香・プロフィール】



国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
ラグリーフィットネス認定インストラクター
BASIピラティス認定マットインストラクター

2001年慶應義塾大学法学部政治学科卒業。三菱商事広報部を経て、2005年株式会社コーチ・エイに転職。企業の風土改革やリーダーシップ開発に向けてコーチングを行う傍ら、マネジャーとして、四言語にまたがるオンラインクラスの運営・品質管理体制を構築する。その後、ヨガ・ピラティスのスタジオを運営する事業会社にうつり、100スタジオを束ねる執行役員事業部長、人事総務部長として、ブランド統合や営業・採用・育成の強化、オペレーション改善などを担当。体（ボディ）にアプローチすることで心（マインド）も変えていくことができるというボディーワークの世界に可能性を感じ、ボディーワークを通じて人と組織のウェルビーイングを支援したいとの想いから創業に至る。

■ご参考資料：

★心と体の健康研究所・設置記念★産業医・精神科医の穂積桜先生インタビュー

■上記リリースなどに関するお問い合わせ：

株式会社Workout Community

担当：平澤・ゆいなど TEL：03-5324-2229 MAIL：info@workoutcommunity.jp

住所：〒107-0062 東京都港区南青山3-8-40 青山センタービル2F

HP：<https://workoutcommunity.jp>

株式会社Workout Communityのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/61381