

■ 報道関係者各位 ■

日本人の約8割が抱える“疲労”の課題解決のため、休養学を伝える専門家を育成

「第十一回休養士2級養成講座」開講

受講者募集 2024年11月5日(火)まで

一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、社会問題となっている約7,000万人が抱える疲労の課題を医療の本場ドイツの知識と技術を直接学び、休養の知識と独自メソッドを伝える専門家を育てるための講座「第十一回 休養士2級養成講座」を開講いたします。お申込みはオンラインにて、2024年11月5日（火）までとなります。



【こんな方にオススメ】

- ・疲労課題を抱える顧客とコミュニケーションを取るための知見を身につけたい
- ・疲労課題を解決するための商品開発に携わりたい
- ・疲労課題を抱える方のカウンセラー、コンサルタント、コンシェルジュとして知識を身につけたい

休養士の活動事例

<https://www.recovery.or.jp/activities/>

【休養士2級養成講座 概要】

日本疲労学会では「疲労とは過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望が伴う身体の活動能力の減退状態である」と定義しています。この休養には、2つの側面があり、元の活力ある状態にもどす「休む」側面と、明日に向かっての鋭気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高める「養う」側面があるとされています。しかし、実際には成人の約8割が活力状態に戻らず、日々の生活を送っていると報告されています。背景には、休養に対する社会の不理解や脆弱が疲労状態を招いていると考えられています。このような日本の現状を理解し、疲労についての正しい知識を身に付けた上で、その対策における科学に裏付けられた知識をもつ専門家の育成を

本講座の目的としています。日本リカバリー協会は、休養学に基づいてよりよい休養環境を目指す方や、休養の指導を行う皆様への情報発信、教育、啓発活動、市場醸成を行っています。本当の意味で活力を養うための休養を指導する専門家の育成が今まったなしに必要とされていることから本講座を開設いたしました。

【目的】

休養学に基づいた休養の基礎知識を習得し、この指導者としての資格を取得

【対象者】

- ・企業の人事・労務関係者（社内に休養の知識を広めて働き方改革に役立てたい人）
- ・企業のマーケティング、商品開発（休養や疲労対策の知識を身につけて業務に活かしたい人）
- ・各種販売員（現場でお客様サービスにつながる、休養や疲労対策に役立つ知識を深めたい人）
- ・健康産業従事者（お客様に休養や疲労対策のサポートをして自分の付加価値を高めたい人）

【講師紹介】

片野 秀樹（かたの ひでき）博士（医学）、休養学者

日本リカバリー協会代表理事、株式会社ベネクス執行役員
休養を学問として体系化し、著書「休養学：あなたを疲れから救う」（東洋経済新報）が現在大ヒット中。初の休養学者として各種企業研修、講演、健康経営関連セミナーなどを通じて疲労大国ニッポンを救うために活動中。また、休養のエバンゲリスト（伝道師）育成にも取り組んでいる。疲労を科学し、リカバリーによって解決するためのさまざまな手法の実践に精力的に取り組んでいる。



第十一回 休養士 2 級養成講座【2024 年 11 月開講】

日時：2024 年 11 月 10 日（日）10:00～17:00（ハイブリッド開催。対面・オンライン：Zoom を活用予定）

場所：株式会社ベネクス内会議室 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F

受講料：88,000 円（税込）

（講座受講料：55,000 円、検定料：22,000 円、資格登録料：11,000 円、年会費：初年度無料【2 年目以降：10,000 円】）

特典：休養士 2 級養成講座への資格取得後 1 年間のオブザーブ受講 無料受け放題

持ち物：筆記用具

※テキスト「休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす」（メディカ出版）を活用した講座となりますので、受講までに自費購入をご準備をお願いいたします。

【主催】一般社団法人日本リカバリー協会

申込み：<https://www.recovery.or.jp/kyuyo-shi2ndcourse>

【一般社団法人日本リカバリー協会 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、理化学研究所生命機能科学研究センター名誉研究員/客員主管研究員、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、一般社団法人日本リカバリー協会会長）

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、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、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/センター副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

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）

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）

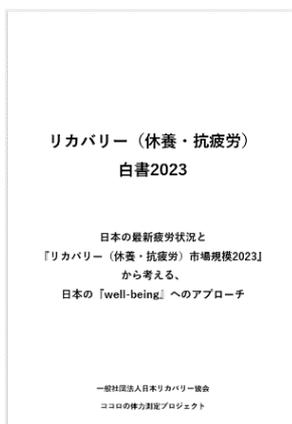
提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（ドイツ）

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。

【調査報告書「リハビリ（休養・抗疲労）白書 2023」について】



ページ数：230P

販売価格：90,000 円（税別）※PDF 版

販売時期：2024 年 3 月 21 日

編著者：一般社団法人日本リハビリ協会

調査協力：一般社団法人日本疲労学会、株式会社ベネクス、神奈川県「未病産業研究会」、駒沢女子大学

調査報告書についての詳細・お問い合わせ先

<https://www.recovery.or.jp/recontact/>

<報道関係者お問い合わせ先>