

## ベストセラー『休養学』著者・片野秀樹の 「人生に役立つ休養学」無料オンラインセミナー開催 ～Wellulu編集部と「リハビリウェアの選び方」も徹底解説～

一般社団法人日本リハビリ協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）は、2026年4月22日（水）にオンラインセミナー「人生に役立つ休養学と正しいリハビリウェアの選び方」を開催します。近年、睡眠・コンディショニング・疲労回復への関心の高まりとともに、「リハビリウェア」市場は急速に拡大しています。一方で、メディアや生活者からは、「リハビリウェアはどう選べばよいのか」、「各商品の違いは何か」といった疑問の声も多く寄せられています。本セミナーでは、医学博士であり休養学研究の第一人者である日本リハビリ協会代表理事の片野秀樹が、科学的な視点からリハビリウェアの種類や役割を解説します。さらに第2部では、ウェルビーイングメディア「Wellulu」の編集部・兵藤俊太氏を迎え、メディア視点からの質問形式で「リハビリウェアの正しい選び方」を深掘りします。特定ブランドを推奨する形ではなく、休養学の観点からリハビリウェアを理解し、自分に合った活用方法を知ることが目的としたセミナーとなります。また本セミナーは、後日アーカイブ配信も予定しています。



参加無料

### 人生に役立つ休養学セミナー

～「リハビリウェアの選び方」も徹底解説～

**4/22** 水 20:00 - 21:20

オンライン開催・アーカイブ配信あり

片野秀樹  
一般社団法人日本リハビリ協会  
代表理事 片野秀樹

兵藤俊太  
メディアエンジン株式会社  
Wellulu担当 兵藤俊太

#### 【セミナー開催概要】

セミナー名：人生に役立つ休養学と正しいリハビリウェアの選び方

日時：2026年4月22日（水）20:00～21:20

開催形式：オンライン（Zoom ウェビナー）

参加費：無料

対象：休養学に興味のある方、リハビリウェアの選び方を知りたい方、健康・ウェルビーイング領域のメディア関係者

主催：一般社団法人日本リハビリ協会

以下のご参加お申込みフォームから事前登録をお願いいたします。

<https://recovery20260422.peatix.com/>

### 【開催内容】

第1部 休養学セッション（45分）

テーマ：「人生に役立つ休養学」

休養の科学的な考え方をもとに、日本リハビリ協会が提唱する「休養の7タイプ」から、日常生活の中での効果的なリフレッシュ方法を解説します。

講師：片野秀樹（日本リハビリ協会 代表理事）

第2部 対談セッション（35分）

テーマ：「リハビリウェアはどう選ぶべきか？」

ウェルビーイングメディア「Wellulu」編集部の兵藤俊太氏をファシリテーターに迎え、メディア視点からの質問をもとにリハビリウェアの理解を深めます。

### 【登壇者】



片野 秀樹 医学博士

一般社団法人日本リハビリ協会代表理事。株式会社ベネクス執行役員。東海大学大学院医学研究科、東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員などを歴任。現在、日本疲労学会評議員、博慈会老人病研究所客員研究員、日本未病総合研究所未病公認講師（休養学）などを務める。

主な著書に

『休養学：あなたを疲れから救う』（東洋経済新報社）

『休養学基礎：疲労を防ぐ！健康指導に活かす』（メディカ出版）

『体と心の疲れがとれる休養法』（大洋図書）

『マンガでわかる休養学』（KADOKAWA）など。



兵藤 俊太

メディアエンジン株式会社 プラットフォーム事業本部

株式会社 ECOTONE

女性向けライフスタイルメディアにおいて健康・美容領域のコンテンツ企画を担当し、月間200万人規模のメディアへ成長させる。現在はウェルビーイングメディア「Wellulu」にて、生活者のウェルビーイングを後押しするコンテンツ企画・開発を担当。

忙しい日常のなかで、入浴をしながら読書をする時間が自身のウェルビーイング。

### 【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



一般社団法人  
日本リハビリ協会

コンセンダー 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

一般社団法人日本リハビリ協会 広報事務局

メール：[info@recovery.or.jp](mailto:info@recovery.or.jp)