

■ 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
「第十四回休養士2級養成講座」開講
2026年6月21日(日)

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、日本人の約8割が抱える疲労の課題について、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、「第十四回 休養士2級養成講座」を開講いたします。いま注目を集める「休養学」を紐解き、体系的に学べる講座です。科学的根拠をもとに「休養学」を広める役割を担う存在となっていただきます。募集締め切りは2026年6月8日（月）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する

【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）
- など、休養学の情報発信、啓発にご興味のある方

【講師紹介】

片野 秀樹（かたの ひでき）

博士（医学）、一般社団法人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。

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。



第十四回 休養士 2 級養成講座〔2026 年 6 月開講〕

日時： 2026 年 6 月 21 日（日） 10:00～17:00

形式： ハイブリッド開催 対面・オンライン（Zoom）

※対面受講定員 30 名

場所： プレミアアンチエイジング株式会社 東京都港区虎ノ門 2-6-1 虎ノ門ヒルズステーションタワー34F

アクセス：東京メトロ・日比谷線「虎ノ門ヒルズ」駅（A2 出口）より直結

受講料：88,000 円（税込）

<内訳：講座受講料 55,000 円、検定料 22,000 円、資格登録料 11,000 円>

持ち物：筆記用具、テキスト

※テキスト「今さら聞けない 休養の超基本」（朝日新聞出版）を活用した講座となります。受講までに自費購入でご準備をお願いいたします。

⇒ご購入はこちら

<https://amzn.asia/d/0hS6jQsl>

主催： 一般社団法人日本リカバリー協会



▼お申込みはこちらから

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

【申込締め切り】2026 年 6 月 8 日（月）まで

【SNS にて 休養学の最新情報を配信中】

LINE：@98gaku



X：@98gaku_katano

TikTok：@98teacher_katano

【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）

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

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）

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

メール：info@recovery.or.jp