

「対策しているのに、また休職者が…」と悩む方へ

職場の健康の7割は「リーダー」で決まる！

健康で活力あるチームをつくる具体アクション

健康経営推進 リーダーシップ研修
『Beyond Recovery(ビヨンドリカバリー)』のご紹介

(株)Being and Relationについて



Vision

ポジティブな変化で溢れ続ける世界をつくる

Mission

私たちは、あり方と関係性の探求を通して、
人と組織がポジティブな変化を起こし続ける
エネルギーを引き出します

会社概要

社名

株式会社Being and Relation
(ビーイングアンドリレーション)

設立

2022年5月

所在地

神奈川県鎌倉市御成町11-2 ヤノヤビル2F

代表者

代表取締役 池田佳奈子

Webサイト

<https://www.being-relation.co.jp/>



法人向け

個社向け

自律自走する組織づくりの 伴走型支援

- 人事部門・組織開発部門に対するアドバイザー（施策の計画づくり・実行・成果創出と定着の支援）
- 特定の部門・チーム・階層に対するコーチング（ワークショップ・研修・1on1等の企画と運営）
- 共創型リーダーシップの開発支援

越境型（公開型）

湘南エリアや 蔵王坊平(山形県上山市)での リーダー育成研修の提供

- 共創型リーダーシップ研修
- 健康経営推進リーダーシップ研修



個人向け

組織づくり実践者の成長支援

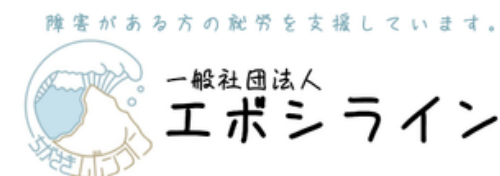
- 勉強会や学習コミュニティの企画・運営

チームプロセスコーチの育成

- 組織やチームを対象とするコーチング習得のためのプログラムの提供

取引先企業 ※一部抜粋

SUNTORY



ご支援実績例



旅客鉄道事業

- 民営化に伴うサービス文化の醸成計画立案とその実践支援
- サービス文化の浸透に関する社員教育



スタートアップ ITサービス

- 組織ビジョンの再定義に向けた経営者への1on1コーチング
- マネジメントチームへのリーダーシップ・コーチング



大手 エネルギー関連企業

- コーチング文化醸成の支援
- 上記に伴う各部門へのコーチング研修、社内コーチの育成、人事部門トップへの1on1コーチング



機器受注型メーカー

- 設計部門の生産性向上を目指したチームコーチング
- 部門間関係改善ミーティングのファシリテーション

こんな方におすすめ

- 「健康経営」を本格的に進めたいと考えている人事・推進担当者
- ストレス対策だけでは、職場の活気や生産性が低いと感じているマネージャー
- 休職者の発生による「見えないコスト」に課題を感じている経営層

この資料で得られること

- 守りの健康管理から脱却し、活力を生み出す「攻めの健康経営」の考え方
- 健康な職場をつくる「共創型リーダーシップ」の特性
- 生き生きとした職場づくりを推進するポイントと具体的な研修のご案内

1. はじめに | 放置すれば1500万円の損失に!?!健康経営が進まない本当の理由
2. 不満解消のその先へ 成果を生む健康経営の考え方
3. 活力がある個人や職場とは? ~6つの指標~
4. 活力ある職場をつくる「共創型リーダーシップ」
5. リーダーシップ開発の3つのポイント
6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内
7. まとめ | 「不満のない職場」から「活力あふれるチーム」へ

1.はじめに | 放置すれば1500万円の損失に!?

健康経営が進まない本当の理由

休業者1人で1500万円の損失!?

年収500万円の従業員が1年間休職・退職した場合、損失額は年収の3倍に達すると算出されています。



年収600万円・6か月休職

422万円の損失

(内閣府調査より)



年収500万円・1年休職

1500万円の損失

(産業医クラウドより)

発症前の
生産性低下



代替要員の
採用・教育費



周囲のフォローによる
残業代増加



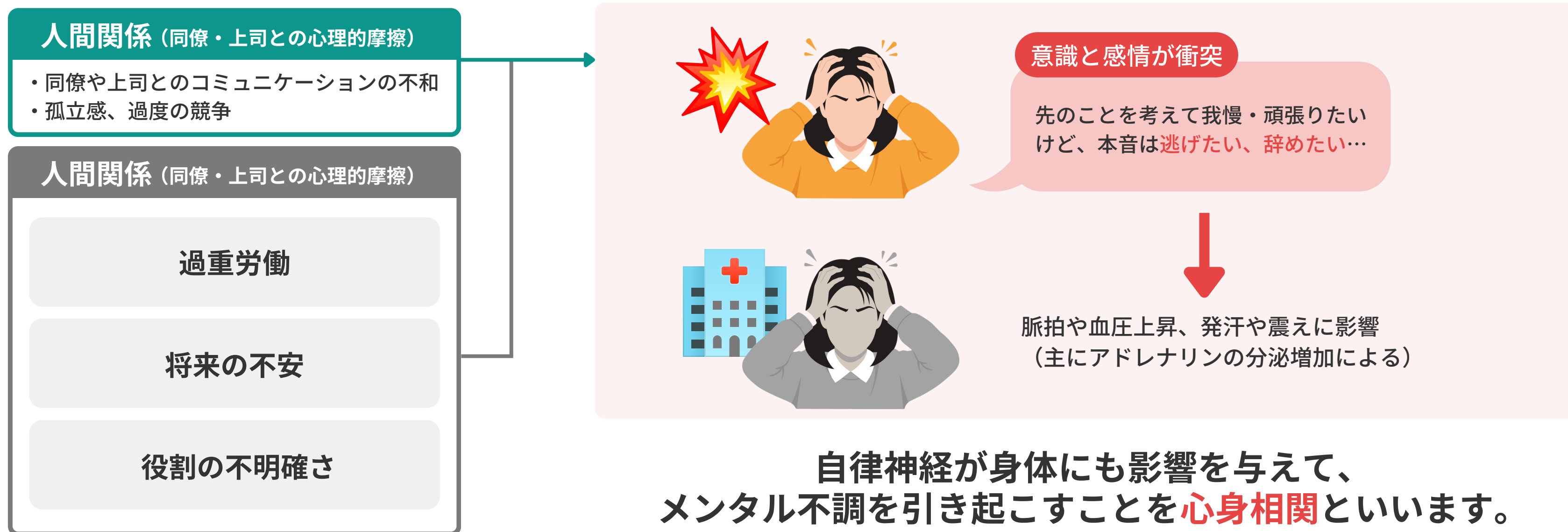
機会損失



1.はじめに | 放置すれば1500万円の損失に!? 健康経営が進まない本当の理由

ストレスの真犯人は仕事量より「人間関係」

職場のストレス要因（ストレッサー）として、最も割合が大きいのは「人間関係」です。
長時間労働などの物理的な要因以上に、人間関係がメンタル不調を生み出しています。

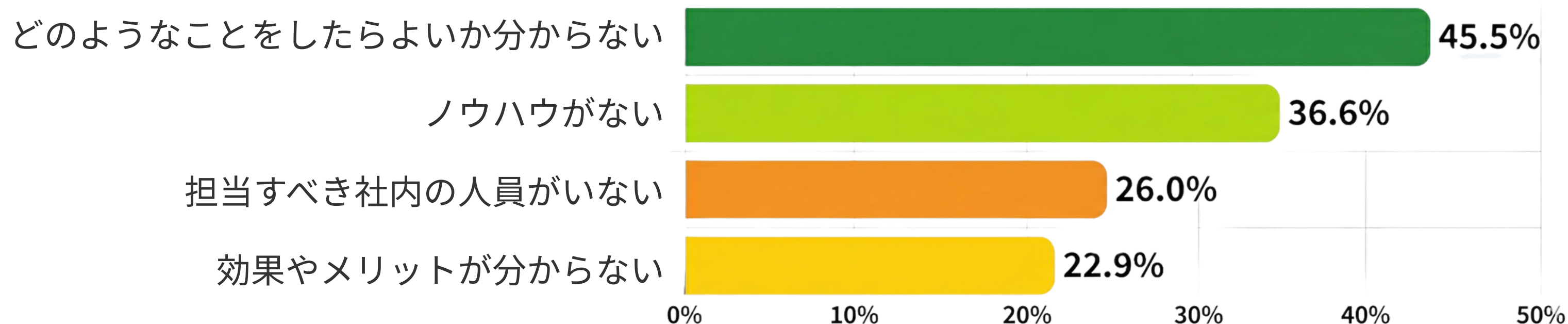


（マイナビの調査より）

1.はじめに | 放置すれば1500万円の損失に!? 健康経営が進まない本当の理由

健康経営を目指す企業のリアルな課題

必要なのは、自社の人材を「コスト」ではなく「資本」と捉えるパラダイムシフト



(2019年1月 東京商工会議所 健康づくり・スポーツ振興委員会の調査より)

多くの企業が「何をすべきかわからない」と悩み、
法令遵守やリスク管理の延長線上で止まっています。

2. 不満解消のその先へ 成果を生む健康経営の考え方

健康な組織づくりこそが、持続的な競争優位の土台となる

かつては、収益性や経済効率を重視する「大きくて強い組織」が目標とされました。
しかしこれからの時代は、「人間の成長」を重視し、人のベストな状態を追求することが重要です。
個々人の成長に繋がる関係性や器を備えた「健全な組織」をつくることこそが、
企業にとって持続的な競争優位の土台となります。

大きくて強い組織

収益性

競争優位

経済効率

➡ 富を基準とした豊かさや幸せを実現

普遍的価値を追求する組織

ベストな
状態

持続的な
変革

人間の
成長

➡ より良い（善い）組織・会社をつくる

2.不満解消のその先へ 成果を生む健康経営の考え方

守りの「健康管理」から、攻めの「健康経営」へ

これまでの「健康管理」は、リスク管理が目的でした。しかし本来の「健康経営」とは、従業員の健康増進を人的資本に対する「投資」として捉える攻めの取り組みです。



守りの「健康管理」

- ✓ 労働安全衛生法
- ✓ リスク管理
- ✓ マイナスをゼロにする



攻めの「健康管理」

- ✓ 人的資本への投資
- ✓ 生産性向上
- ✓ プラスの収益を実現

2. 不満解消のその先へ 成果を生む健康経営の考え方

目指すべきは「マイナスをゼロ」から「プラス」へ
キーワードは『Beyond Recovery』健康の、その先へ。
(ビヨンド・リカバリー)

疲弊した心身を癒す「リカバリー」は出発点に過ぎません。
私たちが目指すのは、回復を超え、ポジティブな挑戦と成長が生まれる「生き生きとした状態 (Vitality)」です。
従業員が既に持っている強みや良さを引き出し、より良い健全な状態 (Well-Being) を目指す
「Beyond Recovery (ビヨンド・リカバリー/健康の、その先へ)」が重要です。



持っている強みや良さを引き出し
より良く生き生きとした状態を目指す

3. 活力がある個人や職場とは？～6つの指標～



活力がある個人や職場の状態を示す6つの指標

職場のWell-being（幸福・健康）は、単なる肉体的な健康だけでは測れません。

職場の活力を高めるためには、単に不満がない状態ではなく、仕事へのワクワク感や没頭、良好な人間関係など、6つの指標（PERMA-W）を満たした「Well-Beingな状態」を目指す必要があります

Well-Beingを構成する6つの要素PERMA-W（マーティン・セリグマン、ポジティブ心理学「Well-Beingとは」から引用）

仕事にワクワク感がある
Positive Emotions

自分の仕事や課題に集中できている
Engagement

良好なコミュニケーションがある
Relationships

仕事の目的や意義が共有されている
Meaning

責任をもって仕事を行い達成感がある
Achievement

一人ひとは心身ともに健康である
Wellness

職場メンバーがこの6つの要素を高いレベルで感じているほど、**組織の健康度**は高まります

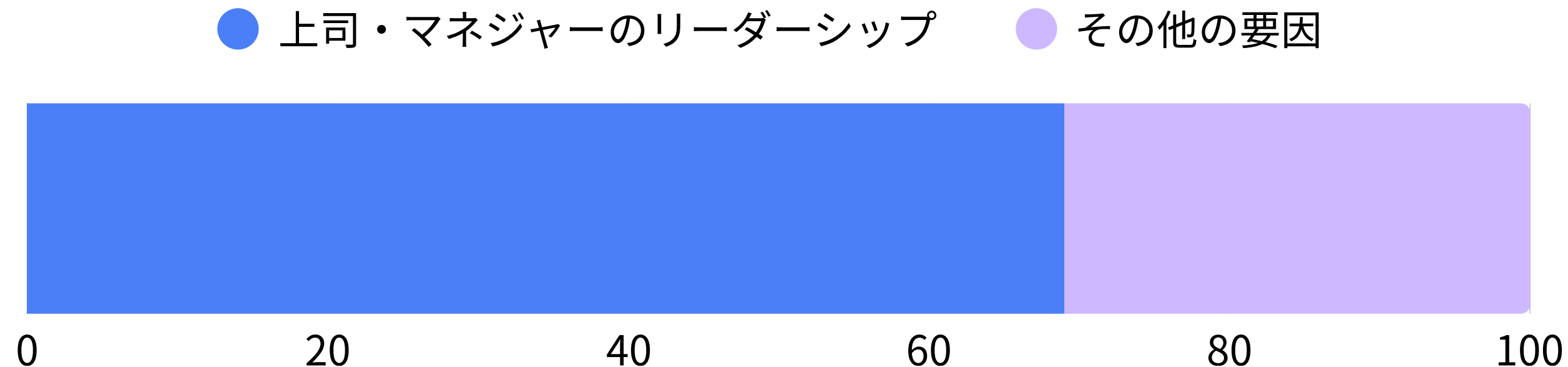
4.活力ある職場をつくる「共創型リーダーシップ」



活力ある健康な職場づくりのキーマンは、「リーダー」

従業員が充実感を持ち健康であるかどうかの69%は
マネジャーや上司のリーダーシップの質に起因します。

従業員の健康・充実感への影響度

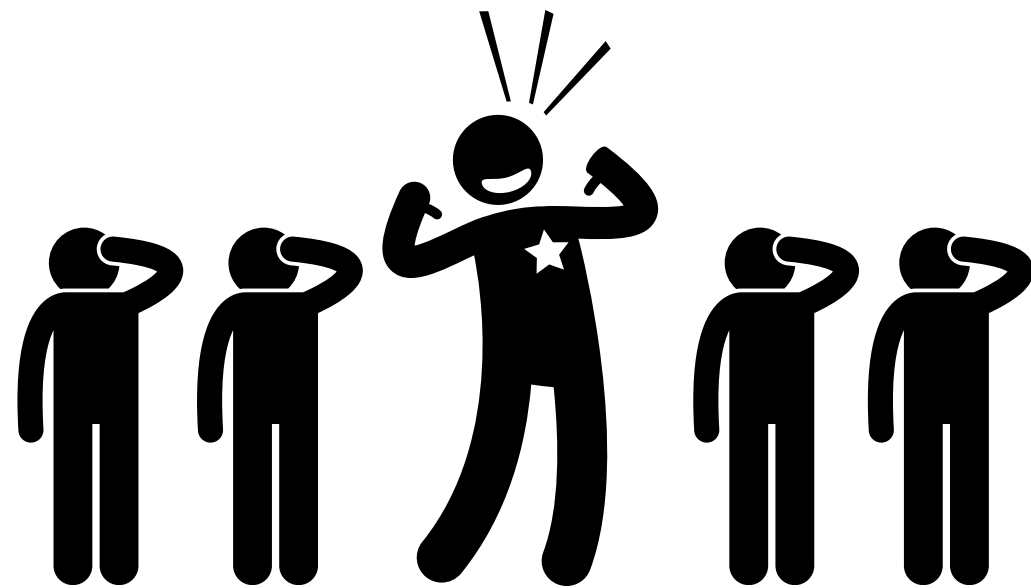


出典: Wilson Learning Corporation, Study of Business Performance 14の組織、25,000人のアンケートによる

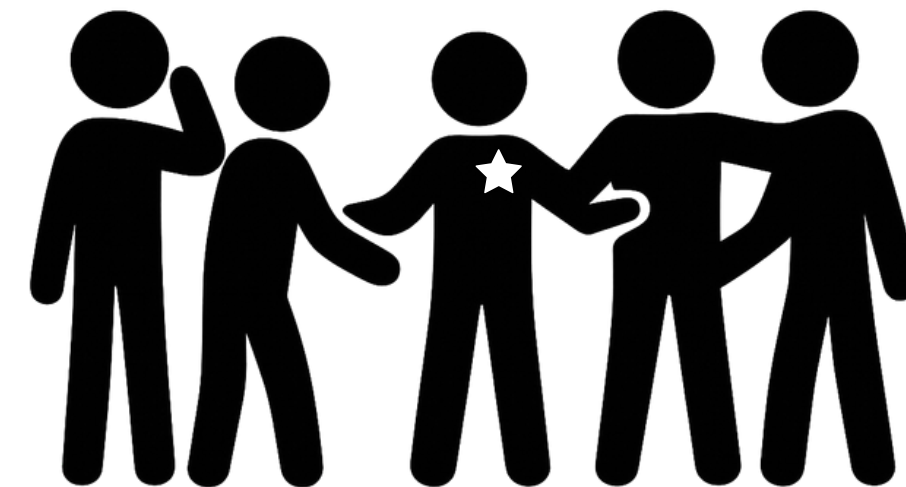
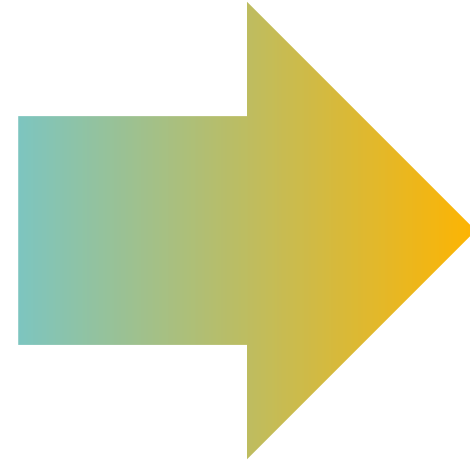
4. 活力ある職場をつくる「共創型リーダーシップ」

健康経営を目指す企業に求められる要素

求められるのは、強引な牽引ではなく「共創型リーダーシップ」



一人の強いリーダーに頼る



全員がチームに貢献する

「チームやメンバーの成功が自分自身の成功である」という強い信念を持ち、一人ひとりの「**自尊感情**」と「**自己効力感**」を高める**関係性**をつくるリーダーシップが必要です。

4. 活力ある職場をつくる「共創型リーダーシップ」



共創型リーダーが実践する「3つの関わり方」

「論理だけでなく感情の重要性を理解し、よく聴こうとしているか」など、下記の「3つの関わり方」を参考にしてみましょう。



傾聴する/
引き出す

- ・感情に耳を傾ける
- ・メンバーの特性や強みを引き出す



刺激する/
鼓舞する

- ・参画を奨励する
- ・自分自身を適切に活用する



環境をつくる

- ・学びと成長を続ける環境をつくる
- ・自分たちの外と繋がる

4. 活力ある職場をつくる「共創型リーダーシップ」



共創型リーダーが実践する「3つの関わり方」自己チェック

下記は「3つの関わり方」に基づいたチェックリストです。
それぞれの項目について、自分の行動を振り返ってみましょう。



- ☐ 感情の重要性を理解し、論理だけでなくメンバーの感情や背景までよく聴こうとしている
- ☐ 欠点に着目する以上に、一人ひとりの強みを見出し最大の貢献を引き出している



- ☐ メンバーの意見を引き出し、実行に対するメンバーの主体性や責任意識を高めている
- ☐ 自分をよく理解しており、チームの為に自分をより良く活用することができる



- ☐ オープンに対話できる心理的安全な関係をつくり、チームの相互学習を重視している
- ☐ 外部（チーム外・部署外・社外など）の視点を取り入れたりフィードバックを受けたりすることで、考え方や行動の柔軟性を高めている

5. リーダーシップ開発の3つのポイント

リーダーに必要な3つの機会

健康で活力ある職場づくりのキーマンであるリーダーが自ら生き生きと力を発揮し、この状態を組織に広げていくためには、以下の「3つの機会」を持つことが非常に有効です。

1

リカバリー



- ・心身を癒し、整える機会
- ・他者との安心安全で本音の交流

2

自分のあり方の再考



- ・自己理解と自己受容
- ・自身のありたい姿の明確化
- ・自身の強みの発揮

3

他者との関係性の再考



- ・自身の他者とのかかわり方の傾向の理解
- ・コミュニケーション力、他者への共感力、協働力の向上

これらを効果的に提供しているのが、
健康経営推進 リーダーシップ研修『**Beyond Recovery**』（ビヨンド・リカバリー）です。

6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内

いつもの環境を抜け出し、あり方を問い直す 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）

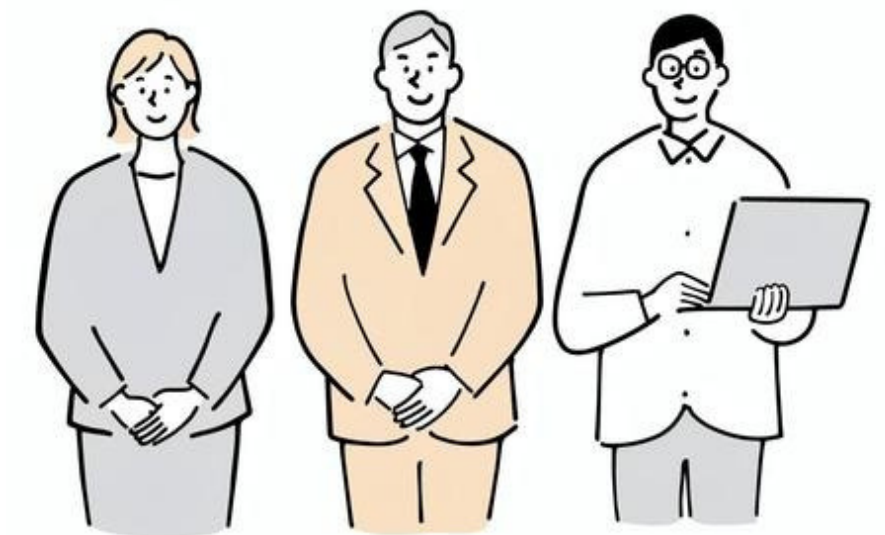
リーダー自身が日常の鎧を脱ぎ、「3つの機会」を最大限に活かして組織の活力を高める。
そのための第一歩として私たちが提供しているのが、**山形県 蔵王坊平の自然環境**を活用した
健康経営推進リーダーシップ研修『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）です。
日常から離れた環境で、以下の「4つの要素」を掛け合わせることで、深い気づきと学びを促進します。

自然環境での
「五感の再生」

体感で学ぶ
「アクティビティ（体験学習）」

本質に迫る
「深い対話」

いつもと違う「外部との関わり」
（他社リーダー／現地スタッフ
ファシリテーターなど）



6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内

いきなり「対話」はできない。 心身のリカバリーから始まる意識変革

非日常の環境で心身がリカバリーされることで、会議室では踏み込めない深い対話が可能になります。
『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）では、業務課題から離れ、リーダーが活力を発揮するための
「自身のあり方」と「他者との関係性」を見つめ直す対話を重ねます。



蔵王坊平 健康経営推進リーダーシップ研修『Beyond Recovery』実際の写真 ※許可を得て掲載しております

6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内

リーダーの変化がもたらす、持続的な「プラスの活力」

大自然の中での対話でリーダーが得た「自分と他者への深い気づき」と「強固な関係性」こそが、守りの健康管理から抜け出し、ポジティブな挑戦が生まれ続ける『持続的なプラスの活力』を組織にもたらします。



蔵王坊平 健康経営推進リーダーシップ研修『Beyond Recovery』実際の写真 ※許可を得て掲載しております

6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内



研修プログラムのタイムスケジュール例（1泊2日の場合）

1日目 自己と他者を深く理解する

- 11:30 高源ゆ到着 インフォメーション
参加者着替えなど
- 12:00 昼食・自己紹介
- 13:00 オープニング：オリエンテーション
- 13:30 対話1：あなたにとっての
「ベストな状態、生き活きた状態とは？」
- 14:00 Act1：五感を開放する森林浴
- 15:50 休憩
- 16:00 対話2：「私の脚本：ライフストーリー」
- 17:15 入浴（～18:45）と夕食（18:45～）
- 19:30 対話3：焚き火ダイアログ
(ライフストーリーの続き)

2日目 「活力に満ちたチーム」を考える

- 07:30 Act2：朝ヨガ（呼吸・ポーズ・瞑想）
- 08:15 朝食
- 09:30 前日の振り返り・情報提供
対話4：自分自身の対人関係の傾向
- 10:30 Act3：チームで実施するアクティビティ
- 12:00 昼食
- 13:00 対話5：生き活きた職場づくりのための
あなたのリーダーシップ・ストーリーを描く
- 14:30 クロージング&質疑応答
- 15:15 解散

6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内



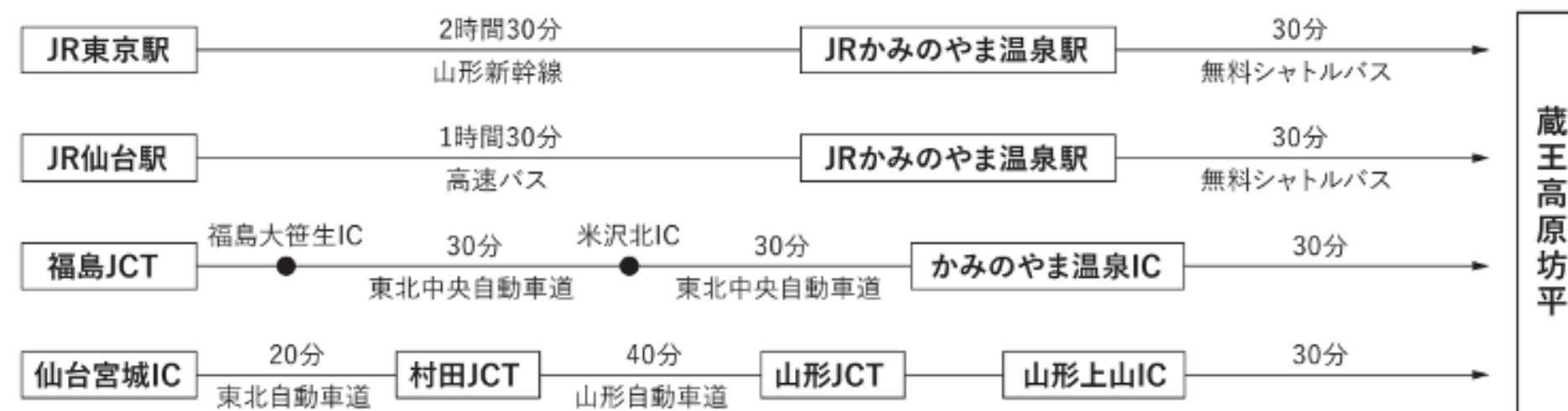
蔵王坊平（山形県上山市）について

蔵王坊平は、東京駅から新幹線で2時間半の山形県上山市に位置します。標高は1000メートル。余計なモノ・コトのない、四季折々の自然いっぱいの環境です。坊平は、かつては寺の宿坊地でした。

現在は世界中からアスリートが高山トレーニングをする場所として有名で、自分自身と向き合い、他者と対話し、共に高みを目指す場所として最適な環境です。



アクセス



東京駅から新幹線（乗換なし）で2時間30分の「かみのやま温泉」駅で下車。かみのやま温泉駅と蔵王坊平間は、無料シャトルバスで送迎いたします。研修を行うフィールドの周囲に提携宿泊施設が数か所ございます。

※宿泊費目安：夕・朝食付きで1名あたり11,000円（税込）

6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内

「行って終わり」にしない。職場実装に向けた継続支援

リーダーシップ研修での気づきを日常の職場に落とし込み、持続的な変化を生み出すために、事後のフォローアップをご用意しています。

① PERMA-Wアンケート（職場実践の可視化） 職場の健康（Well-being）度合いを可視化し、強みと現状の課題を明確にします。全18問（10点満点）の設問をアプリで回答いただき、継続実施による変化や業績指標との関連を測定します。

② 職場実践支援ミーティング アンケート結果の要点フィードバックや、今後の職場での実践・事務局のサポートのあり方について検討を行います。

貴社事務局、リーダーシップ研修ご参加者（4名まで）、弊社コーチ（場合により提携保健師も同席）にて実施します。



6. 『Beyond Recovery』（ビヨンド・リカバリー）のご案内

～導入を検討したい方向けのモニターツアーについて

研修プログラム（1泊2日）

[セッション] ベストな状態とは / 私の脚本・ライフストーリー / 対人関係の傾向
リーダーシップ・ストーリー

[アクティビティ] 五感を開放する森林浴 / 焚火ダイアログ / 朝ヨガ / ネイチャーラーニング

ねらい

- ✓ 坊平の自然や他者との繋がりを感じる体験と環境の中で凝り固まった心身をほぐしてリカバリーする
- ✓ 「生き活きとした健康な職場」や、それを実現するための「自分のリーダーシップのあり方」に深い気づきを得て、次のアクションに繋げる
- ✓ 他社リーダーと学び合い、刺激し合える新しい関係性を得る



講師
池田 佳奈子

株式会社Being and Relation 代表取締役 山形県出身
組織開発・人材育成コンサルティングや人材紹介事業にてキャリアを積み、組織づくり、人材育成、採用に関する外部支援者として延べ300社以上の企業に携わる。
2022年、株式会社Being and Relationを設立。「あり方と関係性の探求を通して、人と組織がポジティブな変化を起こし続けるエネルギーを引き出す」をミッションに、コーチングとプロセスコンサルティングの手法をベースとしたリーダー育成やチーム開発に従事。サントリーホールディングスなど大手企業からスタートアップ企業まで、多様な組織のリーダー・経営層に伴走し、自身を最大限に活かすクライアントに貢献する関わりと第三者目線からの気づきを促すフィードバックを行っている。

・国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ
ルミナスパーク認定プラクティショナー



コーディネーター
桐生 貴法

蔵王坊平観光協議会 事務局次長
坊平リカバリー温泉『高源ゆ』マネージャー
整体師、営業職を経験後に蔵王坊平にて温浴複合施設「坊平リカバリー温泉 高源ゆ」の経営全般に携わる。
蔵王坊平の魅力を発信するとともに、地域に活力を与えるため、企業等の健康経営支援を中心とした企業研修フィールドの提供を始める。令和2年から事業を開始し、これまで述べ2,000人を森へご案内。
森林の活用をとおして、ココロとカラダの豊かさに気づき、活力あふれる人達を増やす活動を行っている。

日時 2026年7月2日(木)・3日(金)

会場 蔵王坊平高原

参加料 無料

※行程に含まれる体験料、施設使用料食事代(昼食2回)
※ご自宅と研修会場への往復、および個人で発生する費用は個人負担となります

宿泊料 11,000円(税込)

お部屋代、食事代(夕食1回 朝食1回)

定員 6名

対象:企業の健康経営・人材育成ご担当者様

お申込み
詳細はこちら ▶

7.まとめ | 「不満のない職場」から「活力溢れるチーム」へ

「守り」から「攻め」の健康経営へシフトしよう

ストレスや不安を解消するだけでは、真の「元気」や「活力」には繋がりません。
心身を整える「リカバリー」からもう一歩踏み出し、メンバーが持つ強みや良さを引き出して、
ポジティブな挑戦ができる「**持続的に元気と活力のある職場**」を目指しましょう！



健康経営の推進や、活気ある職場づくりに悩んだら お気軽にご相談ください！

蔵王坊平 健康経営推進 リーダーシップ研修

『Beyond Recovery』 (ビヨンド・リカバリー)

導入検討に向けたモニターツアーの
ご案内（不定期）や、研修の実施の
ご相談を受付中です。

▶ 詳細・お申し込みは[こちら](#)

毎月開催 オンライン勉強会 人が活きる組織づくりラボ

知識インプットだけで終わらな
い、他社の仲間との対話を通して
深い気づきを得る場になっていま
す。

▶ 詳細・お申し込みは[こちら](#)



株式会社Being and Relation (ビーイングアンドリレーション)



TEL 050-3696-0917

MAIL kanako@being-relation.co.jp

担当 池田 佳奈子