

# 健康第一！安全第一！

職場の安全は健康な  
“こころ”と“からだ”で守る！！

## 笑顔で元氣はつらっ！

カラダから心を元氣にして、  
笑顔いっぱい。  
カラダも心も元氣にして、  
健やかに、さわやかに、  
毎日を過ごしましょう！

講演家・研修講師・  
ウォーキング指導

みのわあい。

大阪府出身。立命館大学産業社会学部卒。関西のベンチャー企業に就職。

その後、心身の健康のため、デューク更家氏に弟子入りし、講師として活動。

現在、「ココロとカラダの健康」をテーマにした講演、研修、講習会講師として全国で活動。オリジナルのボディーワークを取り入れた実践的な内容と笑いのある軽快なトークが評判。

メディア出演（テレビ、ラジオ他）、雑誌／専門誌の監修、美と健康に関するコラム執筆、エクササイズのコテンツ提供を行なう。

日経 MJ「ヒットの予感」取材記事掲載。



講演テーマ： “こころとからだ” もっと元氣！

なるほど！  
カラダの不思議を  
お伝えます。

- ・簡単にできる健康チェック
- ・心とカラダのつながりを実感
- ・ケガ予防のための体操指導

- ・正しい立ち方（姿勢）
- ・声を出すだけ簡単呼吸法実践
- ・明日からすぐに使える簡単健康法



心とカラダは  
いつも一緒

気がないときは、カラダが元気じゃない。カラダに氣を入れたら、ココロが元気になった。自分のカラダを味方につけるとカラダが自分を応援してくれた。カラダから自分の思考ぐせを変えてくれる。気づいて身につけたら自分のもの。

### ◆講演・研修実績

積水ハウス株式会社、メルシャン株式会社、全国農業共同組合連合会、文化シャッター株式会社、三菱重工労働組合、株式会社きんでん、みずほ総合研究所、積水ハウスリフォーム株式会社、株式会社パソナ、東日本高速道路株式会社、東建コーポレーション株式会社 他多数。

各地小学校、中学校、高等学校、自治体、体育協会、保健師組合、商工会、青年会議所、百貨店、病院など。

### ◆みのわあい。が心がけていること

#### ■体を動かす

体を動かすことで、実感してもらいます。理屈ではなく、腑に落ちることで、なるほど納得！帰ってすぐに誰かに話したくなる。教えたい。「こんなの知ってる？」という会話から、日常のコミュニケーションとして活用頂ける「使えるネタ」を持ち帰って頂きます。

会場では、聴講者同士のコミュニケーションが生まれます。

#### ■笑う機会を多く

笑うことで、会場の空気がなごみ、聴講者の一体感が生まれます。笑いが多くあることで、楽しかった、よかったという気持ちが残って、明日からのモチベーションを生み出すことにつながります。実は、笑うことは健康呼吸法の第一歩でもあります。

講師が一方向的に話すのではなく、参加型の講演スタイルですので、眠たくなるということはありません！聴講者が積極的に参加し、納得、満足、お得！を持ち帰り頂きます。

今日は、来てよかった、聞いてよかった、タメになった。充実し満足する時間になるよう一所懸命の講演をさせていただきます。

明日からのモチベーション、やる気につながる。そのような講演を心がけています。

その場で身体を動かしながら体感していただきます！



### ◆聴講者の声

- たくさん笑ってあっという間に時間が過ぎました。参加者に好評でした。(建設業 安全大会)
- 先生がはつらつとして元気、そして一所懸命。社員にもこの姿を見せたい。(建設関連 安全大会)
- 健康のお話の中に「人生」にもつながる奥深い話があり、なるほど納得。それを簡単に面白く伝えてもらい、興味がわきました。先生の話術に拍手。(建設関連 安全大会)
- 仕事をするための土台である健康づくりへの意識が高まった。明日から社内の朝礼でひとつずつ取り入れていきたい。(製造業社長 経営者セミナー)
- 1時間はあっという間で、もう少しやりたい気持ちでした。なるべく姿勢を意識するように、少しずつでも続けていきたいと思えます。(サービス業 営業職)
- 参加型がよかった。講演時間内で、痩せたような感覚です(体が軽くなりました！)。わかりやすく、日常に役立つ内容で、大変参考になりました。またお話をお伺いしたいです。(商社役員 経営者セミナー)
- 職場の人と一緒に仕事以外の事で楽しめた良い機会でした。(研究所職員 健康セミナー)
- 若い世代の参加者が、態度よく講演を聞いている姿に驚きました。先生の講演内容は、おしつける内容が一切ないので、多くの人への訴求力がありますね。(建設関係 労働組合)



元気にお伝えします！

公式 Web <http://iwalkwith.me>

