

先端研究エピジェネティクスが導く一歩先行く働き方づくり

「時間の質を高める設計力」セミナー

- I. 自身の生物学的リズムのズレを正す“Time Sync. Design”
- II. 意欲を生む主体的時間の行動設計力～

開催日：2026年5月26日（火）
13:00～17:00

はじめに

現代の企業には、働き方改革による「労働時間の短縮」と、持続的な「生産性の向上」という、相反する課題の両立が求められています。しかし、単に労働時間を削減するだけでは、仕事の密度は高まらず、特定の個人への負担増を招きかねません。本セミナーは、この構造的課題を、科学的な「生物学的リズム」と主体的な「時間コントロール」の両面からの解決策を解説します。

1. 生物学的リズムによる「心身の健康と集中」の最適化

最新の生命科学「エピジェネティクス(後天的遺伝子制御)」の知見によれば、人間にはパフォーマンスを最大化させる固有のリズムが存在します。この生体リズムと実際の生活習慣(時間の使い方)とのズレは、心身の不調を招くだけでなく、意欲を司る脳機能をも低下させることが明らかになっています。

本セミナーでは、自身の生物学的リズムを科学的に理解し、「良好なコンディションを高い生産性へと変換する時間設計(Time Sync. Design)」の習得し、正しい生活のリズムによる変化について解説します。

2. 「時間の主導権を得る」ことによる意欲の醸成と成果の最大化

生産性の鍵を握るのは、自己効力感、すなわち「自らの意志で時間を運用している」という感覚です。人は時間の主導権を握った時に「わくわく」を感じ、高い集中力を発揮します。従って、現場において主導権を持てる時間を作ることは重要な組織課題となります。

本セミナーでは、その確保された(主導権を持てた)時間をいかに価値あるものにするか、という「運用の質」に着目します。目的を設定し、限られた時間で確かな成果を出すためには、事前の行動計画の設計が重要になります。その「行動プロセス設計」のノウハウを伝え、実務のパフォーマンスを高めます。

次のような課題をお持ちの方におすすめします

- ◆ 心身の健康と生産性を同時に高める手法を模索している経営者、マネージャー層
- ◆ 多忙を極め、自分本来のパフォーマンスを発揮できていないと感じるビジネスパーソン
- ◆ チームの活気が失われており、自律的に動く「わくわくした組織」を作りたい方

参加の特典

特典1: 遺伝子表現型(フェノタイプ)簡易診断

最新のエピジェネティクスの知見に基づき、あなたの遺伝子が現在どのように「使われているか」を診断した「表現型タイプ」の診断結果。

特典2: あなたに合った生物学的リズムの提示

生物学的に導き出された「あなたに最適な24時間の時間の使い方」のシート。現実の時間の使い方と比較することで、ズレを確認できます。

I. 生物学的リズムのズレを正す“Time Sync. Design”～体内時計の最適化で体調が整い、パフォーマンスが向上する次世代の働き方改革～
須釜憲一【13:00～15:00】

1. 生物学的リズムの科学

- ・エピジェネティクスの概要
- ・遺伝子は運命ではない：生活習慣や時間の使い方によって遺伝子のスイッチはON/OFFされる
- ・「表現型(フェノタイプ)」とは：生まれ持った資質が、現在の環境下でどう現れているか
- ・細胞が持つ時計：全身の細胞にある「時計遺伝子」の役割

【診断シート記入】

- ・表現型を知るための診断シートの記入(後日、診断結果を個人別に送付)

2. リズムのズレが引き起こす健康への影響

- ・生物学的に導かれる時間の使い方
- ・スイッチの誤作動：本来休むべき時間に脳を酷使し、働くべき時間に脳が休んでいる状態
- ・体調負債の蓄積：ズレが蓄積すると、集中力、判断力、感情制御がどう劣化していくか
- ・リズムの調整による改善事例

【診断シートの記入】

- ・事例を参考に実際の生活の時間の使い方を記入(後日、診断結果を個人別に送付)

II. 主体的な時間の使い方～意欲を生み、成果につなげる行動設計力の強化～

芦澤誉三【15:10～17:00】

3. 時間の主導権とモチベーションの心理

- ・指示される仕事と会議とモチベーション
- ・やる気の心理を時間価値で考察する
- ・時間の主導権とやる気

4. 目的逆算型の行動プロセス設計のノウハウ

- ・目的から逆算して時間を投資として割り当てる思考法
- ・主体的時間を効果的に使うためのプロセス設計力
- ・目的の設定と価値の設計
- ・行動プロセス設計の考え方と手順、設計上のポイント
- ・プロセス設計の事例(新規事業テーマ発案の例)

【個人演習】

- ・わくわくする目的設定と実現に向けた行動計画設計

講師プロフィール

株式会社風と香りのカンパニー 代表取締役社長／ライフパフォーマンストレーナー 須釜憲一

1990年、ファンケルに入社。1995年、店舗販売事業部長として、直営店舗事業「ファンケルショップ」の全国展開を推進。2002年、執行役員人事部長兼インキュベーションセンター長として、人事制度の抜本的な改革と社内のベンチャー育成を推進。2003年、取締役執行役員。2007年、ファンケルの海外事業拠点でもあるシンガポール現地法人のファンケルアジア代表取締役及びファンケル台湾の董事長就任。2013年、株式会社アテナ代表取締役社長に就任し、会社再生のミッションを担う。2019年、定時株主総会にてファンケル取締役を退任。同年、ニュージーランド移住。バイオベンチャーアドバイザー就任、同時にエピジェネティクス(遺伝子発現作用)研究開始。2021年、ニュージーランドにて、エピジェネティクス(遺伝子発現作用)を活用したパーソナルヘルスプログラムを運用する会社Wind Scent Co., Ltd.を設立し代表取締役に就任。2022年、東京にて、株式会社風の香りカンパニーを設立し、代表取締役に就任。パーソナルライフパフォーマンス向上を目指す”Lifestyle Discovery Program “、生体リズムと生活リズムを同調させて、日常の生活を整える”Time Sync. Design Program “等のパーソナルセッション、セミナーを展開中。

株式会社リーディング・イノベーション代表取締役社長／シニア・コンサルタント 芦澤誉三

1982年 早稲田大学理工学部卒業。石油開発のエンジニアリング会社を経て、日本能率協会コンサルティングに入社し、約13年間、新規事業開発、及びマーケティング関連のコンサルティングを行なう。その後、一部上場メーカーにて新規事業開発に携わり、別会社として独立し取締役に就任。

現在、(株)リーディング・イノベーションの代表取締役／シニアコンサルタントとして、大手・中堅の新規事業開発、研究所発の新規事業開発、研究テーマ開発、事業化プロデューサー人材の育成などの支援を行なっている。

主な著書

「欲求の本質に迫る」(Kindle出版)、「事業化プロデューサー養成講座」(明日香出版社)、「LLPとLLCの基本と仕組みがよ〜くわかる本」(秀和システム)、「自社らしい未来事業探索の進め方とそのポイント」(研究開発リーダー：技術情報協会)、顧客満足を取り取りする“提案開発アプローチ”(ダイヤモンド・ハーバード・ビジネス・レビュー)、「技術シーズの新規事業開発への結びつけ方」(経営センサー：東レ研究所)等多数。

お申し込み

先端研究のエピジェネティクスが導く次世代の働き方づくり

「時間の質を高める設計力」セミナー

I. 自身の生物学的リズムのズレを正す“Time Sync. Design”

II. 意欲を生む主体的時間の行動設計力～

オンラインセミナー

◆お申し込み方法

下記のいずれかの方法にてお申し込みください。

- ①下記のお申し込みフォーマットに必要事項を記入し、FAXにてお申し込みいただく。
- ②下記お問合せ先にあるメールアドレスより、お申し込みいただく。

◆開催日

2026年5月26日(火) 13:00～17:00

◆開催方法

Zoomによるオンライン開催

◆参加費用

40,000円(消費税別)／人

貴社名			
住所	〒		
ご参加者①	部署	役職	
	お名前	TEL.	E-mail
ご参加者②	部署	役職	
	お名前	TEL.	E-mail

お問い合わせ

株式会社リーディング・イノベーション
東京都千代田区丸の内2-2-1 岸本ビル6階
Tel.03-5953-8950 FAX.03-5953-8862

担当: 高橋

URL:<http://www.lead-in.com>

E-mail:takahashi@lead-in.com



あなたの会社の新しい売上を創出する
「事業化プロデューサー養成講座」

リーディング・イノベーション 著
明日香出版社



「ビジネスレイヤー別—新規事業開発
実践ガイド」

リーディング・イノベーション 芦澤誉三 著
企業研究会



「欲求の本質に迫る: ポップで深いニーズの考察」
ビジネスマンに必要な企画の思考力

リーディング・イノベーション 芦澤誉三 著
アマゾンKindle版