

オンライン

生命科学“エピジェネティクス”が開く一歩先行く働き方

# 「自然に力が発揮される状態をつくる」 セミナー

- I. 生体リズム×生活リズムの再協和“Time Sync. Design”
- II. 新しい目的の見つけ方と、そこに至るまでの道筋のつくり方

開催日：2026年6月16日（火）  
13:00～17:00

## はじめに

現代の企業には、「労働時間を抑えながら生産性を高める」という難しい課題があります。しかし実際には、時間を短くするだけでは本質的な解決にはならず、かえって現場の密度を高め、個人の疲労やストレスを蓄積させることも少なくありません。本当に必要なのは単なる時間管理ではなく、その人が、その時間に自然動ける“状態”を整えることです。

人は、身体・神経・代謝・感情のリズムが合っている時は、無理に頑張らなくても集中し、考え、動き、回復することができます。逆に、どれだけ能力があっても、どれだけ意欲があっても、リズムがズレていれば、その力はうまく発揮されません。

本セミナーでは、エピジェネティクスと生体リズムの視点から、“自然に発揮される状態”を日常の中にどうつくるかを個々の状態に合わせて共有していきます。

また、自然に力が発揮される状態になれば、新しいコトに取り組む意欲が生まれてきます。本セミナーでは、その際に重要となる、新しい目的の見つけ方、そして、その目的が達成できまでの道筋をどのようにつくるかについて学んでいただけます。

## 第 I 部、II 部の概要

### 1. 生体リズムの理解がパフォーマンスの土台を変える

最新の生命科学では、私たちの集中力、回復力、感情の安定、意欲の出方は、単なる気合いや性格ではなく、**身体のリズムと生活のリズムの一致度**に大きく左右されることがわかってきています。

本来、人にはそれぞれ異なる生体リズム、神経の立ち上がり方、エネルギーの波、回復しやすい時間帯があります。このリズムと、現実の生活習慣や働き方がズレると、疲れが抜けない、判断力が落ちる、感情が不安定になる、意欲が続かない、回復してもまた崩れる、といったことが起きやすくなります。

第 I 部では、自分の身体にとって自然なリズムを理解し、**良好なコンディションを、自然な高パフォーマンスにつなげるリズム設計**を見つめ直していきます。

### 2. 「時間を管理する」のではなく、「自然に動ける流れ」をつくる

生産性を高める鍵は、単に時間を細かく管理することではありません。重要なのは、いつ集中しやすいか、いつ判断が冴えるか、いつ疲労が蓄積しやすいか、いつ切り替えが必要か、いつ回復に入ると効果的かを理解し、**その人に合った流れで1日を組み立てること**です。

人は、自分の身体に合ったリズムの中にいる時、「やる気を出そう」としなくも自然に動けます。逆にリズムが合っていないと、時間の主導権を持つとしても思うように機能しません。

第 I 部の最大の特徴は、行動プロセスを設計する前に、**その行動が自然に動く状態を整える視点**を共有し、日常生活で実践できるレベルまでブレイクダウンしていくことを目指します。

### 3. 新しい目的を見つけ、至るまでの道筋をつくる

意欲と主体的時間ができると新しいコトへの取り組みも増え、それが実現できそうになると**ワクワク感が出てくるという良い循環**が生まれてきます。自然に動ける流れをつくるとは、新しいコトへの取り組みの準備が整うフェーズになります。しかし、新しいコトを始めようとしても、「目的が決まらない」「具体的な進め方がわからない」ため、「取りあえず調査から」と足踏みしてしまうケースを見かけます。これは、行動計画がつかれないという技術的な問題です。

第 II 部では、自然に動ける力で新しいコトを始めるための、「目的の見つけ方」と「迷わない道筋(行動計画設計)のつくり方」について解説します。

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のどちらも犠牲にたくない経営者、マネージャー
- ◆ 頑張っているのに、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
- ◆ 個人の能力や強みはあるのに、組織全体として活気や自律性が生まれにくいと感じている方
- ◆ 「時間管理」や「行動改善」だけでは、根本的な変化につながらないと感じている方

参加特典

#### 特典1: プライオリティカード

日常の過ごし方にある風景、ルーティング、習慣、思考、環境を振り返りながら、自分に合った優先順位をつけるのに有効活用できるツール

#### 特典2: 生体リズム同調の習慣づくり

一人ひとり異なる身体のリズム(体内時計)と日々の暮らしのリズムのズレに気づき、同調させていくためのきっかけづくり

**I. 生体リズム×生活リズムの再協和“Time Sync. Design”～体内時計の最適化で自然に整い、自然に力が発揮される働き方へ～** **須釜 憲一【13:00～15:00】**

**1. 生体リズムの科学**

- ・一人ひとりの体内時計
- ・「生体リズム」と生活リズム
- ・「生体リズム」と「時間管理」の違い
- ・生体リズムを取り戻すということ

**2. 生体リズムの最適化**

- ・生体リズム調整の優先度
- ・身体のOS機能
- ・身体の「微細なシグナル」

**3. 表現型遺伝子**

- ・表現型(フェノタイプ)から分かる生体的な個体差
- ・フェノタイプが決定する身体メカニズム
- ・生体リズムの情報化がもたらしてくれるもの

**4. プライオリティエリア**

- ・自分を整えるヒント
- ・環境とライフスタイル
- ・プライオリティエリアの活用方法
- (※)事前にプライオリティカードを送付します

**II. 新しい目的の見つけ方と、そこに至るまでの道筋のつくり方～自然に動ける力で新たなコトを始めるための行動設計力～** **芦澤 誉三【15:10～17:00】**

**1. “やりたいコト”の解像度を上げる目的設定**

- ・ぼんやりとした願望を確信に変える
- ・新しいコトの目的と自分の価値観と接続させる
- ・目的の設定と価値の設計、目的の言語化

**2. 目的逆算型による「道筋の可視化」**

- ・目的が決まっても道筋がつかない理由
- ・目的から逆算して行動を割り当てるプロセスデザイン
- ・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)

**3. “自然に動ける”を新しい目的行動に活かす**

- ・新しいコトをどの時間帯に行なうか
- ・最初の一步の具体的動作
- ・計画通りにいかない場合の心のマネジメント

**【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)、「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)、顧客満足を先取りする“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

生命科学“エピジェネティクス”が開く一歩先行く働き方

# 「自然に力が発揮される状態をつくる」セミナー

- I. 生体リズム×生活リズムの再協和“Time Sync. Design”
- II. 新しい目的の見つけ方と、そこに至るまでの道筋のつくり方

## 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6月16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](mailto: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ー新規事業開発  
実践ガイドー」

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