

健康いきいき職場づくりフォーラム 定例セミナー

「休み方」とワーク・エンゲイジメントの関係性

～答えは、働きがいをもつ「休み方」に～

2026
05/12 火

14:30 - 17:00

- 都内 会議室
- オンライン



参加費（税込）

- 健康いきいき職場づくりフォーラム会員：無料 ※
- いきいきメイト会員：11,000円
- 生産性本部賛助会員・労働組合：13,200円 一般：16,500円

※ 個人会員の期間内2回目、協賛会員3名目、組織会員 2名目以降は5,500円（税込）です。

ご登壇者

事例紹介

- **梅崎 修 氏** 法政大学 キャリアデザイン学部 教授
- **佐々木 那津 氏** 東京大学大学院 医学系研究科精神保健学分野 准教授
- **株式会社三菱地所 様** エリアマネジメント事業部 ご担当者様

プログラム

- 14:30 オリエンテーション・企画趣旨説明
- 14:40 「働き方の中の“よい休み方”
～制度・実践・理論から考える～」 梅崎 氏
- 15:10 「疲れる前に立ち止まる
～心と身体を回復させる休み方～」 佐々木 氏
- 15:40 休憩
- 15:50 三菱地所における「攻めの休養の取り組み」
(エリアマネジメント事業部ご担当者様)
- 16:10 パネルディスカッション
- 16:40 総評・質疑応答
- 16:55 事務連絡
- 17:00 終了

会場・定員

- 都内
会議室
- オンライン

会場定員 **30** 名

開催趣旨

近年、組織の人的資本経営の観点からエンゲイジメント向上や組織の生産性向上につなげるための「効果的な休み方」が重要なテーマとして注目されつつあります。十分な休養が取れない状態は、心身の疲労蓄積やモチベーション低下を招き、結果としてワーク・エンゲイジメントや組織の生産性低下につながりかねません。

本セミナーでは、特に、ウェルビーイングや組織の生産性向上につなげる視点から、「効果的な休み方」に焦点を当てます。「休み方」に関する具体的な制度や知見・取り組み事例をもとに、ワーク・エンゲイジメントや組織の生産性向上につながる休養のあり方について検討します。

「休み方」がワーク・エンゲイジメントや生産性向上にどのように寄与するのかを理解し、自組織で取り組みに活かすための気づきを得る機会とします。



ご確認事項

- 本セミナーは、会場での開催を予定しております。会場へのアクセスおよび当日の受付開始時間等につきましては、お申しいただきました皆様へご案内申し上げます。
- ※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、全面オンライン開催へ変更する可能性があります。
- オンライン（Live配信）受講にあたっては、インターネットへの接続環境にあるPC・タブレット・スマートフォンにZoomアプリケーションをダウンロードの上、ご自身で事前登録を行う必要がございます。手順の詳細については開催日前に改めてご案内申し上げます。Live配信中にチャット機能にて質疑応答の対応をいたします。
- スケジュール・ご講演タイトル・登壇順序等は、変更の可能性があります。
- お申込にあたっては、セミナーお申込サイトに記載の「研修・セミナー参加にあたってのお願い」をご確認ください。
- 同様に、本紙下部「個人情報保護方針」をご確認ください。

オンラインでの
お申込みは[こちらから](#)



お申込欄

- 以下、必要な箇所にチェック・ご記入ください。追って事務局より参加のご案内をお送り申し上げます。

<input type="checkbox"/>	「個人情報保護方針」を確認し、同意します
<input type="checkbox"/>	5月12日定例セミナーに申込みます（参加方法： <input type="checkbox"/> 会場 / <input type="checkbox"/> オンライン）
<input type="checkbox"/>	上記の申込みと同時に、健康いきいき職場づくりフォーラム会員に申込みます。 （会員種別： <input type="checkbox"/> 協賛会員 <input type="checkbox"/> 組織会員 <input type="checkbox"/> 個人会員 <input type="checkbox"/> いきいきメイト会員）

組織名				所属	
参加者名				役職	
住所	〒				
電話番号	-	-	FAX番号	-	-
E-mail				@	
健康いきいき職場づくりフォーラム会員ですか？	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> わからない		

お申込後、キャンセルをされる場合は、お手数ですが開催7営業日前までにご連絡いただけますよう、お願い申し上げます。
ご参加費用をお振込みいただいた後のキャンセルに関しましては、極力代理の方のご出席をお願い申し上げます。また代理の方のご出席がない場合は、費用お振込確認後、当日資料等をお送り申し上げます。なお、開催前7営業日以降でのキャンセルの際にはキャンセル料を頂戴します。なお、初回開催前7営業日以降でのキャンセルの際にはキャンセル料を頂戴します。
開催7営業日前～4営業日前＝参加費30% / 開催3営業日前～開催前日＝参加費50% / 開催当日不参加＝参加費100%

健康いきいき職場づくりフォーラムとは

本フォーラムは、「健康いきいき職場づくり」の概念と具体的方策を国内に広く普及し、これを通じて働く人の心身の健康増進と企業の生産性向上を支援することを目的に2012年に設立いたしました。設立10年を迎え、「社会全体のウェルビーイング実現への貢献」に向け、さらなる活動を開始しております。

フォーラムホームページ
<https://www.ikiiki-wp.jp>



個人情報保護方針

- 下記について同意したうえで申し込みます。
- 参加申し込みによりご提供いただいた個人情報は、本イベントにおいて事務局を務める公益財団法人日本生産性本部の個人情報保護方針に基づき、安全に管理し、保護の徹底に努めます。
日本生産性本部 個人情報保護方針：<https://www.jpcc-net.jp/privacy/>
 - ご入力いただきました個人情報は本シンポジウムの業務に係る資料等の作成、上記組織及び「健康いきいき職場づくりフォーラム」が主催・実施する各種サービスの提供や事業のご案内、及び顧客分析・市場調査のために利用させていただきます。
 - 本シンポジウムの実施に際して必要な範囲で資料を作成し、当日講師等の関係者に限り配布させていただきます。ただし前述の場合及び法令に基づく場合を除き、個人情報を第三者に開示、提供することはありません。
 - 上記利用目的の範囲内で、業務を外部に委託することがありますが、委託先にはご本人、ご連絡担当者へのサービス提供に必要な個人情報だけを開示し、サービス提供以外に利用させることはありません。
 - ご本人からの求めにより、開示対象個人情報の利用目的の通知、開示、訂正、追加または削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止に応じます。この件については、以下までお問い合わせください。
公益財団法人日本生産性本部 個人情報保護担当窓口（会員サービスセンター）
〒102-8643 東京都千代田区平河町2-13-12 TEL：03-3511-4026 FAX：03-3511-4071（個人情報保護管理者 総務部長）
 - お申込書に個人情報を記入する場合はお客様の任意でございますが、ご記入が不足していた場合は、サービスの全部、または一部が受けられないことがあることをご了承願います。
 - 本案内記載事項の無断転載をお断りします。

お問合せ

「健康いきいき職場づくりフォーラム」事務局 公益財団法人 日本生産性本部 ICT・ヘルスケア推進部内
〒102-8643 東京都千代田区平河町2-13-12 TEL：03-3511-4024 FAX：03-3511-4064 MAIL：ikiiki@jpcc-net.jp