



## 働き方改革 <朝活> オフィスで『朝ヨガ』開催！

身体とこころのバランスを整え業務効率UP！社員間コミュニケーション活性化にも！

創業から133年、美と健康を追求しつづけてきた桃谷順天館グループ(本社:大阪府中央区、代表取締役社長:桃谷誠一郎)は、働き方改革の一環として大阪本社にて『朝ヨガ』を開催致しました。業務効率UP・社員間のコミュニケーション促進を目的として、社員の提案により、始業前にヨガ講師を招いての「朝ヨガ」を実施致しました。始業前に身体を動かすことで、スッキリした頭で仕事に臨むことができたことと参加者の多くが実感し、また、普段関わりの少ない他部署の社員間の交流も生まれ新たな刺激を生む活動となりました。今後も語学やスポーツ等、社員が心身ともにリフレッシュし、業務効率UPに繋がる活動をして参ります。



朝 7:30~Let's start!!



各部署から研究員、デザイナー、海外営業担当等、様々な職種の社員が集合！普段関わりの少ない方も笑顔で会話する機会に♪

### ●社員の提案により実現した「コミュニケーション活動」

当社がこの朝ヨガを実施した背景には、まず第一に、美と健康を追求している企業だからこそまず社員自らが心身共に健康であることが必須だと考えたためです。そしてこの活動を通じて、他部署の社員同士のコミュニケーション促進に繋がり、業務効率UPに貢献できると考え実施致しました。実際現場で働く社員が提案・企画し、実現しました。

### ●「頭がスッキリして仕事効率UP」を実感！参加者の声

朝ヨガを実施した日の夕方に参加者へアンケートを実施したところ、朝にヨガを行ったことでいつもと違う身体と気持ちの変化を感じたという声が続々集まりました！

- ・朝から頭がスッキリして、1日気持ちよく仕事が出来ました。次回開催時はまた参加させて頂きたいです。
- ・身体が軽くなり、気分もすっきりしました。頭をクリアにして朝の仕事に臨むことができました。
- ・冒頭から身体がミシミシいっていましたが(笑)、終わった後は首回り、肩回りが軽くなった気がします。
- ・リフレッシュした気持ちになり、一日を乗り切るための活力が生まれました。ある程度負荷の高い動作もあったため、筋肉痛になるかもしれませんが、それがまた気持ち良いです。



レッスン後に NATSU 先生がチャイを振舞ってくださいました！オリジナルスパイスも持参くださり、仕事でも身体がぼかぼかに。チャイを囲み、先生をまじえ社員同士での会話にも華が咲きました♪(大阪本社カフェスペースにて)

### ●ヨガ講師はトレイルランニング優勝実績のある NATSU 先生！

もともと走ることが趣味で、トレイルランニング優勝(第10回六甲縦走キャノンボールラン 女子優勝 6時間40分)などの好成績を残すが、過度のトレーニングによる故障をきっかけに、ヨガのみでカラダのメンテナンスをスタートする。本場のヨガに触れるため、単身ヨガ発祥の地インドのリシケシに渡り修行を積み、現地で RYT200 を取得。ヨガで学んだ骨盤の矯正法によりボディラインが大きく変わり、半年で 7kg の減量に成功。現在は、肉体改造に効果的な『骨盤ヨガ』や初心者向けの『朝活ヨガ』など、さまざまな講座やイベントで自身のヨガでの体験をワークショップスタイルでシェア活動中。



### 🗣️ヨガについて、NATSU 先生にインタビュー🗣️

#### 【Q.1】ヨガをすることで心身にもたらす影響はどのようなものがありますか？

私達が行っているヨガの一番の特徴は「呼吸を深く行うこと」です。

そこから得られる効果は沢山あるのですが、特に即効性のあるものとしては以下の通りです。

#### 肉体面：

柔軟性が高まります。息を吐くことでカラダがどんどん緩みます。

#### 精神面：

心が落ち着きます。沢山のことを考えて疲れた頭を癒やし、冷静になれます。

**【Q.2】「朝」にヨガをすることに、他の時間とは異なる効果はあるのでしょうか？**

肉体面：

一日の最適な準備体操になります。朝ヨガでは、細かい箇所からゆっくりカラダの関節の可動域を広げつつ、筋肉のスイッチを入れていきます。

朝ヨガを行ったあとに感じる効果として、例えば、ひとつ物を取るために腕を伸ばすだけでも、ヨガをした日とそうでない日とは動きやすさの大きな違いに気付くと思います。

継続することで、柔軟性が高まり、筋肉が付き、カラダへの意識に敏感になり、どんどん健康になっていきます。

精神面：

朝は一日の中でも、最も頭がクリアで「精神が健康な時間帯」です。

コンディションの良い状態で自分の夢や、今日一日の予定を立てると、洗練されたプランニングを行うことができます。ヨガの最後のシャバアサナというポーズによってそれらを考えることができます。

※シャバアサナ：心とカラダをリラックスさせるポーズ

**【Q.3】健康な身体・精神でいるために先生が普段気を付けられていることは何ですか？**

職業上、毎日ヨガを行っておりますので肉体に関しては問題ないのですが、無意識に呼吸が浅くなるので意識して深い呼吸を行うように心がけています。あとは、自分に正直に素直に生きることです。

**【Q.4】まだヨガをしたことが無い方、迷われている方へ一言**

ヨガをしたことが無い方の多くは「カラダが硬いからヨガは自分にはちょっと…」という迷いで踏みとどまっています。しかし、実際ヨガをしている方とは「カラダが硬い方」です。大切なのは、「今、自分自身のどの部分がどのくらい硬いか？をちゃんと知ることです。」ヨガをしている方は、ヨガという方法を用いて継続して硬い部分にアプローチをかけているのです。

また心身は「クセ」があると硬くなります。ヨガの目的は「自分をクセから開放して楽になること」で、クセから開放されたときに心身はとても軽くなります。まずは、「今の自分を知ること」がとても大切です。迷っている方は、自分のどの部分がどの程度硬いか？をまずちゃんと知ってみませんか？

---

## <会社概要>

桃谷順天館グループは、1885年(明治18年)に創業してから美と健康を追求してきました。

「Thinking Forward for Beauty ～美しさの未来を夢見て～」をグループスローガンに掲げ、4社からなるグループ経営を行っています。

「こころ彩る美肌創りを通じて人々の幸せに貢献します」を企業理念とし、永い歴史とともに培った技術力と品質力をさらに進化させ、国内外で包括的に『美』を提供する企業グループを目指し、企業活動を続けています。

■株式会社 桃谷順天館 <http://www.e-cosmetics.co.jp/>

【本 社 所 在 地】大阪市中央区上町 1-4-1

【岡山工場所在地】岡山県和気郡和気町米澤 629 番 1 号

【創 業】:1885年6月

【資 本 金】9900万円

【事 業 内 容】化粧品等の製造・販売および輸出入

【代表取締役社長】桃谷 誠一郎

■株式会社 明色化粧品 <http://www.meishoku.co.jp/>

【創 業】1993年12月

【資 本 金】1000万円

【事 業 内 容】化粧品等の販売

【代表取締役社長】桃谷 誠一郎

■株式会社 コスメテックジャパン <http://www.cosmetecjapan.com/>

【創 業】1993年12月

【資 本 金】1000万円

【事 業 内 容】化粧品等の製造・販売／OEM事業

【代表取締役 CEO】藤本 謙介

■上海桃谷順天館化粧品商貿有限公司 <http://www.e-cosmetics.cn/>

【創 業】2007年11月

【資 本 金】4000万円

【事 業 内 容】化粧品等の輸出入・販売

【董事 兼 総経理】服部 学

---

## ●本件に対するお問い合わせ先●

株式会社桃谷順天館 広報担当  
担当: 塔筋・中田 (release@e-cosmetics.co.jp)  
TEL.06-6767-1444 / 090-3713-1885  
FAX.06-6765-5901

---