



ごきげんライフコーチ 山内陽子

# ウェルビーイングが生産性を変える！ 企業における持続可能な働き方の実現

社員の健康がプロジェクト成功の鍵！



# みんなが元気に幸せに働ける環境作り

ウェルビーイングとは、

社員一人ひとりが心身ともに健康であることを指します。  
これが整うと、社員は仕事に対してやる気が出て、会社全体の成果が自然と良くなります。

# ウェルビーイングの 導入が なぜ重要なのか

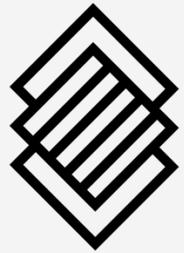
現代社会において、会社員の3人に1人がストレスを感じていると言われていています。  
ストレスや過労を感じる中で、  
個々の社員が、自分の課題や目標について話し合うことで、元気になり、やる気が湧きます。

元気な社員がいる会社では、仕事の成果が約3割向上しています。

---



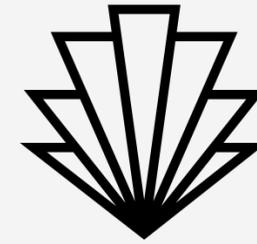
# 企業内でウェルビーイングの内製が うまくいかない理由



リソースや専門  
知識の不足



社内では偏りが  
生まれやすい



心理的な距離感  
と信頼性の課題



改善の継続性が  
難しい

# 外部コーチやコンサルに依頼する意味とメリット

---

01 専門的で最新のアプローチを提供

02 中立的な視点と客観的なフィードバック

03 心理的安全性の向上

04 成果の見える化と効果的なフォローアップ

ウェルビーイングに投資することは

単なる福利厚生ではなく、利益率アップ  
企業に直結する重要な戦略であることが明  
らかなことです。

# ごきげんライフコーチングが果たせる役割



ごきげんライフコーチング  
の1on1セッションでは、

社員一人ひとりが直面する仕事上の  
悩みや目標に向き合うためのパーソ  
ナライズされたサポートを提供して  
います。

コーチングを通じて、社員のモチベ  
ーション向上や自己成長を促進し、  
各自が自分の役割を再認識し、主体  
的に行動できるよう導きます。

社 会 現 場 日 々 難 大 小 員 と 一 題 の 働 く プレ と 大 シ ャ 携 課 の 大 き な 題

コーチングを通じて、こうした課題に対処し、  
**行動・思考・感情**が一貫性を持つことができるようになり、  
メンタルヘルスの改善や目標達成のスキルを育成します。

# 具体的な サービスの特徴

---



パーソナライズされたアプローチ：  
社員それぞれの課題や目標に合わせた個別のセッション。



フィードバックとアクションプラン：  
各セッション後に具体的なフィードバックを提供し、次のアクションプランを明確にします。



持続的な成長をサポート：  
6ヶ月から1年間をかけて、  
持続的な成長を目指します。

# コーチ経歴

## 職歴

- 株式会社オンワード樫山 : 総合職にて広島支店勤務
- 株式会社ジョイアート（坊っちゃん劇場） : 学校担当営業マネージャーとして  
年間約2万人の児童・生徒の受け入れ対応
- 株式会社三福ホールディングス 取締役 : グループ代表の秘書および広報課長

## 実績

やる気のスイッチパーソナルコーチ  
左脳マップ®ロジカルサポーター認定コーチ  
(一社)ハートフルファミリー  
555プロジェクト卒ママリーダー

コーチング実施人数10か月 86人  
お悩み相談歴18年、延1,080人



## クライアントの声

### 40代個人事業主

思いををアウトプットする事でやる事が明確になりました。次の1on1までの目標が出来ました。

### 50代会社経営者

話してスッキリでは無く、又来月報告できるように頑張ろうという気持ちになります。気持ちを入れ替える時間が作れました。ありがとうございました。

### 30代会社員

今回は若干の暗い気持ちで挑みましたが、終わった時には晴れた気持ちになりました。メンタル面でいい会になったと思えた1時間でした。

### 40代会社員

もっと早く受けさせて頂きたかった！と思うほどの的確なアドバイスや大変貴重なお話を伺うことが出来て、とても有り難かったです。頑張ります！

具体的な費用



**20万円 / 1ヶ月  
(税込22万円)**

**実施内容**

**1週間に一度、3時間、3名に  
コーチング**

**(実際の費用**

**1時間30,000円 × 3名 × 4週  
= 36万円(税込39.6万円))**

住所 〒791-1123 松山市東方町甲1184-1

電話番号 080-3728-3347

メールアドレス [tsudzuragawa@gmail.com](mailto:tsudzuragawa@gmail.com)

公式HP <https://smappo.jp/xke6rpep>



# Thank you

ありがとうございました

