

株式会社three jobs

会社紹介

2025年4月1日現在

株式会社three jobs 代表取締役 矢間あや



Three Jobs

Three jobsの由来

3つの役割

人には3つの役割があります。

仕事人としての自分、**親や子**としての自分、そして**自分自身**。この3つの役割は、人生をより楽しむためにそれぞれ存在しています。

そして“元気な人を増やして挑戦する人を増やし豊かな未来をつくる”という理念のもと、代表自らが自己ブランディングし「睡眠の専門家」として始まった睡眠の事業や協会事業。

知識0から代表自ら広報PR活動を行ったことで、多くの企業さまが上手く広報PRを活用できていないと知り、始まった企業の伝える支援。

『three jobs』は3つのサービスを柱に、3つの役割をより楽しめる人が増えるように、企業の問題解決のお手伝いを行っています。



※パーパス：企業の社会的な存在意義や志のこと

才能を発揮できる場所に

私たちの中には、まだ見ぬ可能性がたくさん眠っています。

過去の成功体験や業界の常識にとらわれることなく自らの才能を最大限に引き出して人生にチャレンジする。

自分自身に対する信頼と努力が、新たな可能性を切り拓く鍵となるはずです。

一歩踏み出す勇気と、自らの可能性を信じ情熱を持ち続けていれば、私たちは常に成長し、前進し、新しい世界の景色を見ることができると信じています。

※バリュー：行動指針。
株式会社three jobsを構成する人員として大切にしたい価値観を定義しています。

常に本質を追求し、伴奏者として存在する。

(常に本質を。伴奏者として。)

01

笑顔と遊び心を忘れず
挑戦する心も忘れない。

02

依存させるのではなく対
等な関係である。

03

プライドを捨て
いつも本気で。

本当に重要なことは何なのか？これを考えずに目先の利益に走り、小手先の方法論で問題を解決しようとする現場を多く見てみました。

小手先の方補論や企業のマーケティングのための話にフォーカスされ、肝心な本質が語られない。

問題を改善するためには、今までの常識や前例にとらわれず、常に本質は何かを追求することが大切です。

前例がない、今までの常識とは違う…と言われるかもしれません。ですが、周りの意見ではなく私たちの進む道を歩みましょう。

私たちは、お客様が自身を持って成長と発展できるように共に伴奏者として努力を怠らず存在していきます。

株式会社three jobsは **3** つのサービスをご提供しています。



企業HP



【culeep】

【睡眠事業】

- ・ 講演、セミナー事業
- ・ 健康経営事業
- ・ 商品監修事業



【愛され企業製作所】

【企業の伝える支援】

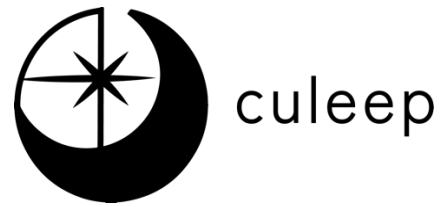
- ・ 広報PRコンサルティング
- ・ パブリックリレーションズ（PR）
- ・ 広報PR人材育成
- ・ 伝えるための戦術支援



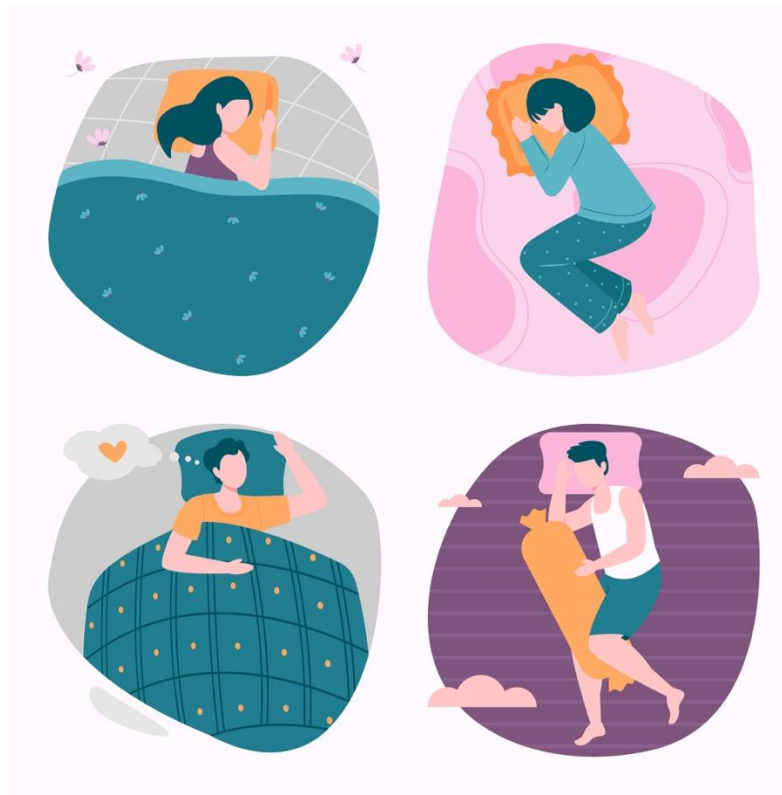
【協会の運営】

【協会の運営支援】

- ・ 伝承者育成事業支援
- ・ 技術提供支援



睡眠事業サービスのご案内



『culeep』の由来

「cure」と「sleep」を掛け合わせた造語です。

cure

+

sleep

[動](他)

1 〈人・薬・治療が〉〈病気を〉治す, 〈患者・患者部などを〉治療する; [cure A of B] A (人など) のB (病気) を治す

2 〈悪い状況・悪癖などを〉直す, 対処する, 是正 [矯正] する; [cure A of B] A (人・事) のB (悪い点など) を改善する.

[動] (slept /slépt/) 不規則動詞活用表 sleep

1 (自) 〈人・動物などが〉眠る → 寝る, 泊まる, 寝続ける (*on*); 〈動物が〉冬眠する, 〈植物・花などが〉 (夜などに花・葉を閉じて) 眠る.

1a (他) 〈夜・朝などを〉寝て過ごす (*away*), 〈不快なものを〉寝て取り去る (*off, away*), [sleep oneself] 寝て (…な状態) にする (◆結果表現を伴う), [同族目的語を伴って] …な眠り方をする.



※コトバンクより (<https://kotobank.jp/>)



睡眠の力で

より豊かな人生を歩む人が増えるサービス



医療知識に裏付けされた睡眠知識



ビジネスとしての睡眠の提案



エビデンスのあるメソッド



3つのサービス

睡眠を切り口に3つのサービスをご提供しています。



**講演・研修
セミナー事業**

サービス内容や機能をふまえて特長を挙げる。前述の「よくある課題」に対して解決できることを記載する。



**商品監修・開発
ライティング事業**

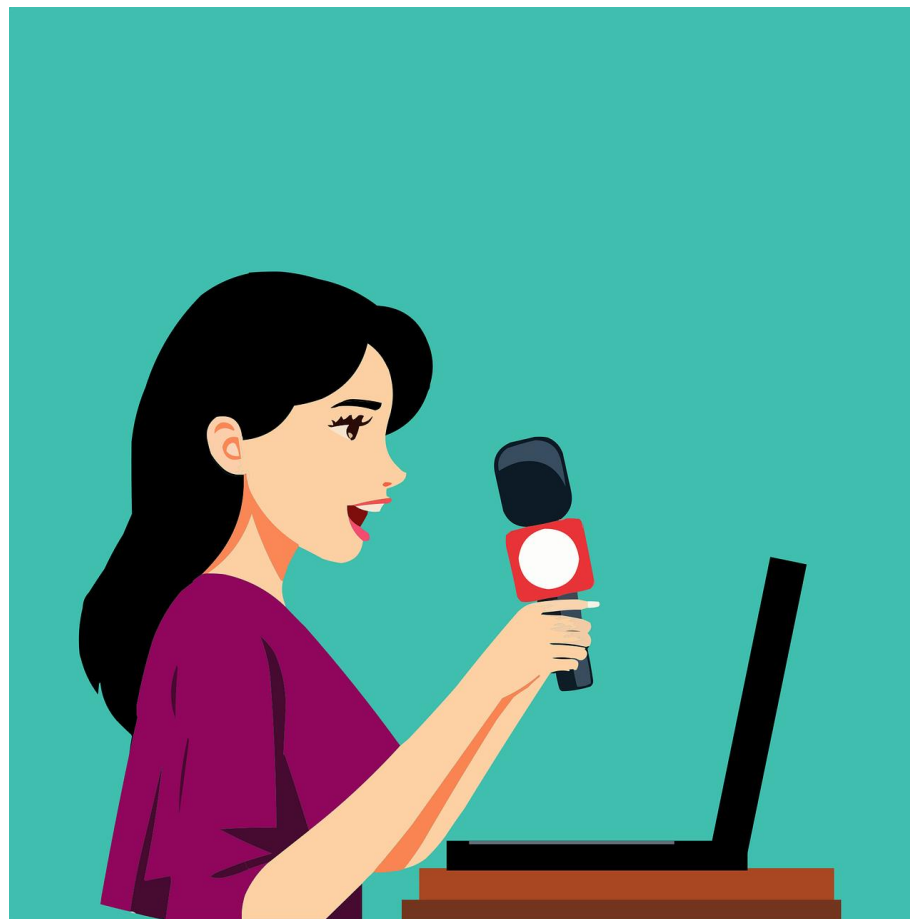
サービス内容や機能をふまえて特長を挙げる。前述の「よくある課題」に対して解決できることを記載する。



**人的資本経営
健康経営事業**

サービス内容や機能をふまえて特長を挙げる。前述の「よくある課題」に対して解決できることを記載する。

講演・研修・セミナー事業



2つのアプローチで講演・研修・セミナーを実施

知識からアプローチ

対象層に合わせて
知識から睡眠にアプローチ。



身体からアプローチ

発育発達学に基づく独自メソッドを使い
身体から睡眠にアプローチ。

発育発達学に基づいた身体から睡眠にアプローチ法



> 90分の実技コース <

姿勢が整い
1回で変化を感じ
深い眠りを
体験できます。



知識からアプローチ



知識からアプローチ

特長1.自分事になる講演・研修・セミナー

医療知識をベースに睡眠の知識や大切さ、日常生活で気を付けることなどを、リハビリの先生だったスキルを生かし、受講者が一方的に聞くだけではなくより自分事として活用できる様な仕掛けをした講演・研修・セミナーを行なっています。

経営者や従業員、職業別などビジネスに関する睡眠の話はもちろん、子供を持つ親のための睡眠の話や、女性のための睡眠、一般市民の方々まで幅広く対応しています。小手先の方法論ではなく、本質的なお話をメインに行なっています。

特長2.内容は全てオーダーメイド

講演・研修・セミナーは全て基本的に、対象者や時間や内容などご相談のうえ、ご要望に添ったオーダーメイドで実施しています。

受講対象者ごとの目的に到達するよう、資料の作成や講座進行を行い受講効果を高めます。

睡眠基礎知識 睡眠はビジネススキル研修

睡眠の基礎知識を学びます。

ただ一方的に聞くだけの研修ではなく身の回りの事象を交えながら、自分事になるような研修構成をしています。

医療知識に裏付けされた研修を行います。

メンタルヘルス研修

どんなに細かいビジネスの知識や技術を身につけても「元気」でなければ、その力を発揮することはできません。

メンタルダウン前には必ずと言って良いほど睡眠問題が発生します。

ココロとカラダの健康について正しい知識を提供し、メンタルヘルスを維持する職場環境に向かう研修を行います。

エンプロイヤーブランディング研修

働く場としての魅力を高め企業自らが発信する取り組みのことをエンプロイヤーブランディングと言います。魅力的な職場環境に改善したら伝えるまでがセットです。人材獲得や離職率の低下のためにも必須な考え方です。

人的資本経営を活用する研修

なぜ今、人的資本経営の取り組みが必要なのか。多くの経営者が良い取り組みをしてもそこで終わっています。これらは伝えるまでがセットです。経営をより強固にするための人的資本経営を活用するための経営者・役員層むけの研修です。

健康経営の活かし方研修

健康経営の取り組みは伝えるまでがセットです。多くの経営者の方が取り組みを行なっただけで終わっています。健康経営は経営手法の1つです。そして企業の伝える手段は経営戦略を体現するもの。この2つをわかりやすくお伝えします。

管理職のための働き方改革研修

「勤務間インターバル」ご存知ですか？EUではすでに義務化（罰則あり）になっている勤務間インターバル。回復力が生産性や新しいアイデアの創出につながることを知る研修です。

若手/中堅層のためのビジネススキルとしての睡眠研修

細かいビジネスの方法論を身につけてもカラダとココロが元気でないと役にたちません。新しいアイデアが浮かんだり、仲間とのコミュニケーションが良好になったり、生産性の向上に繋がることがわかる研修です。

新人/内定者の社会人としての基礎力

ビジネスパーソンとして人生100年時代に求められるスキルを学び、睡眠不足や疲労が仕事にも影響を与えることを知り、社会人としての基礎知識を学びます。
自らキャリアを切りひらいてく上でも重要な研修です。

女性のための睡眠研修

世界一睡眠不足な日本女性。これからの社会を変革していくには女性の力が不可欠です。ライフステージやホルモンの影響を受けやすい女性のための睡眠研修です。

知識の研修

【ハラスメント防止研修】

ハラスメント防止研修

パワーハラスメント防止措置は事業主の義務です!

職場におけるハラスメント防止対策が強化され、2020年6月1日から大手企業が、2022年4月1日から中小企業も、パワーハラスメント防止措置が事業主の義務となりました。

法的に義務を負っているから対策が必要なのではありません。ハラスメントは、個人に対する許されない行為であり、組織の目的達成に悪影響を及ぼすため、職場としても対策が必要なのです。

主対象者 : 役職者、マネジメント層など
学科のみ : 3時間から
学科 & 実技 : 6時間から

講演・研修・セミナーの主なテーマ （一部抜粋）

※お客様のご要望に応じてカスタマイズします。

【経営者向け】

- ・よく眠る会社が勝つ時代に ～社員の健康が利益につながる～
- ・健康投資が利益に繋がる ～健康経営は社員の睡眠から～
- ・経営者のための離職者を減らし利益率をあげる方法 ～社員の疲労は利益損失～

【従業員向け】

- ・女性のための人生を変える「最高の眠り」の作り方
～心身をリラックスさせ仕事に集中できるカラダに～
- ・睡眠マネジメントで仕事力UP！ ～ビジネススキルとしての睡眠～
- ・ビジネススキルとしての「睡眠」 ～眠りが最高のパフォーマンスに繋がる～
- ・女性の眠りが世界を変える！ 良い眠りが「最高のパフォーマンス」に繋がる
- ・社会人の基礎知識としての睡眠（新人研修）

【職業別】

- ・交代勤務を乗り切る睡眠法
- ・保険営業セールストークのための「睡眠の基礎知識」

【安全大会】

- ・「笑う門には福来る」～眠りを味方につけて最高のパフォーマンスを発揮しよう～
- ・職場の安全を守る！ 睡眠力向上セミナー ～ぐっすり眠ることは仕事のスキルです～

【一般】

- ・夏バテなんかに負けない！ ぐっすり眠って“夏バテしないカラダ”をつくる
- ・40歳は眠りの曲がり角!? ～今日から始める眠りの一歩～
- ・ココロもカラダもスッキリ快適！ ～睡眠術～

この他にも様々なテーマがあります。

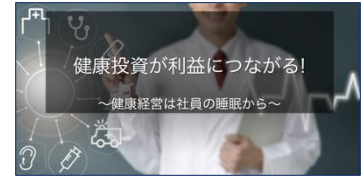
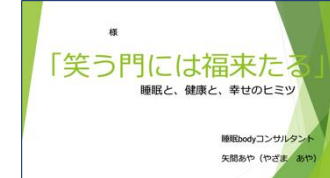
実績

※一部を掲載

- ・全日本ベッド工業会様
 - ・山陽新聞プレミアムクラブ様
 - ・西武池袋本店様
 - ・埼玉信越税理士健康保険組合様
 - ・関東信越税理士会様
 - ・一般社団法人長野県経営者協会様
 - ・JA共済連埼玉様
 - ・株式会社荏原製作所東北支部様
 - ・加賀妻工務店様
 - ・足利銀行様
 - ・下野ふれあいサロン様
 - ・読売日本文化センター様
 - ・埼玉県農協健康保険組合様
 - ・株式会社シンプリズム様
 - ・荏原グループ生活共済会様
 - ・ハイレライフ板橋様
 - ・SOGO千葉店様
 - ・グローバルビジネスソリューション株式会社様
 - ・名古屋教育委員会様
 - ・NTT PARAVITA株式会社様
 - ・池袋コミュニティカレッジ様
 - ・東京商工会議所様
- (板橋支部、台東支部、練馬支部、杉並支部、足立支部、渋谷区など多数)
- ・一般社団法人北海道中小企業家同友会
 - 札幌支部 江別地区会様
 - その他多数あり。



最新情報はHPへ



※一部を掲載

内容を
チラ見！



【睡眠の基礎知識】

対象者にあわせて睡眠の基礎知識を自分事として学びます。
(全ての講演・研修で活用します)

(※一例)

こんな人はいませんか？

10問あります



Copyright © 2024 株式会社three jobs. All rights reserved.

12

朝起きて

何だかやる気がおきない時がある

■何だかやる気がおきない

やる気がおきる条件は

- ・脳がしっかり目覚めている→体内時計
- ・寝ている間に脳の中の記憶が整理される
- ・セロトニンが十分に分泌されている。

1 / 10

13

Copyright © 2024 株式会社three jobs. All rights reserved.

14

●体内時計

ほぼ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能

約24時間 (24時間より長い)

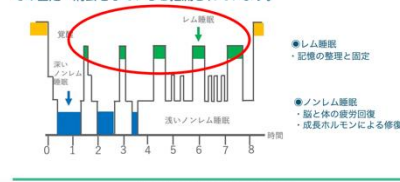
視床下部の視交叉上核に存在

乱れると慢性的な時差ボケ状態に

Copyright © 2024 株式会社three jobs. All rights reserved.

●記憶の整理

レム睡眠時には記憶や感情を整理し、その固定・消去をしていると推測されています。



Copyright © 2024 株式会社three jobs. All rights reserved.

15

- ④姿勢部への働きかけ
- ⑤痛みのコントロール

Copyright © 2024 株式会社three jobs. All rights reserved.

解決方法



朝一定の時間に
起きる



太陽の光をあびる
運動する



Copyright © 2024 株式会社three jobs. All rights reserved.

16

【経営者向け・従業員向け・一般・健康経営】

なぜ睡眠不足がダメなのかを理解する

睡眠不足は仕事になりません。



睡眠不足は「ほろ酔い状態」よりもっと有害な状態

ある報告で、睡眠不足は、血中アルコール
「睡眠不足は酩酊（めいてい）状態で仕事
パフォーマンスが低下するのは当たり前。

睡眠不足は集中力・思考力が低下する



小手先の方法論よりまずは良い眠りが売り上げに繋がります。

十分に眠った時と寝不足時に受けた認知テスト時の脳血流量の違い

それでも良い仕事ができると言

パワハラ・モラハラはもしかすると…睡眠不足??

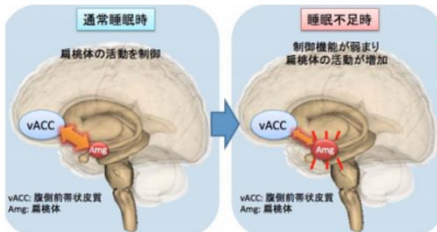


睡眠不足は

怒りの感情が増幅されやすくなる／ストレスを感じやすくなる

不快な情動刺激(感情ストレ)が扁桃体の活動を亢進し
不安や抑うつが生じやすくなる

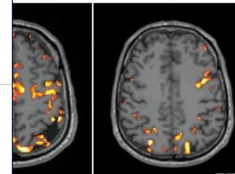
モラル崩壊の引き金に。



アンガーマネジメントの前に睡眠研修を！

パワハラ
セクハラ
不祥事などの引き金に。

出典：https://www.ncnp.go.jp/press/press_release130214.html



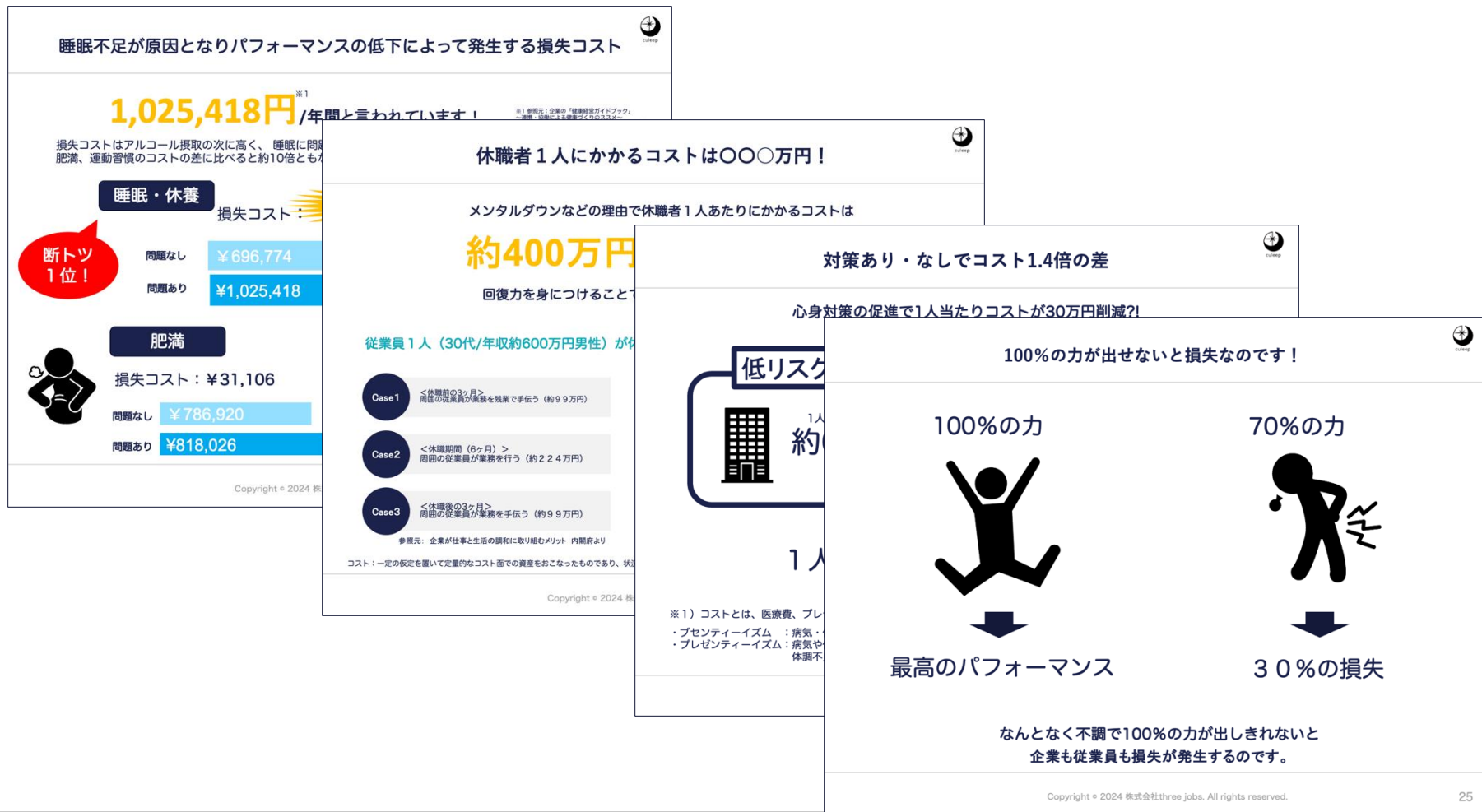
覚醒に陥った後に認知能力テストを受けている最中の、
同様の状態の私の脳
WS Japan 「睡眠不足は脳にどう影響する」より

ご存知ですか？

マイクロスリープ

【経営者/役職者向け・健康経営】

睡眠不足が経営に与える影響を知る



【経営者向け・健康経営】

時代背景や人的資本経営が伝えるまで必須なことを知る

■人口ボーナス期とは

“生産年齢人口”が“従属人口”を大きく上回る、人口が増加し続けている状態

生産年齢人口：15～64歳のメインで働いて経済



※ハーバード大学の人口学者、デービッド・ブルームが21世紀
出典：人口ボーナス期に経済発展するためには | 経済産業省 https://www.meti.go.jp/press/2022/04/22/220422_001.html



■人口オーナス期とは

“生産年齢人口”を“従属人口”が上回る状態

メインで働いて経済を支える人々

従属人口：14歳以下もしくは65歳以上の高齢者



人的資本経営が注目される4つの背景

人的資本経営とは、人材を「資本」として捉え、そのすことで、中長期的な企業価値向上につなげる経営の

4つの背景

(1) 社会的視点

- ・資本主義社会からステークホルダー資本主義へ
- ・ESGや持続的な社会づくり

(3) 世代価値観の視点

- ・Z世代α世代の人材獲得
- ・社会的倫理的な価値観を経営に織り込む

(2) 新

- ・イノベ
- ・人が生

(4)

- ・企業価
- ・投資判

Copyright © 2024 株式会社three jobs. All rights reserved.

人的資本経営は「伝える」までがセットです！



41

身体からアプローチ



身体からアプローチ

特長1. 発育発達学にもとづいた研修・セミナー

実際にリハビリの現場で使用していた方法や考え方を体系化。
発育発達学の原理に基づいた考え方でエビデンスもあるメソッドを、研修・セミナーとしてお伝えしています。
受講者が効果を実感しやすいのも特徴の1つです。
研修・セミナー受講後も継続しやすいような仕様になっています。

特長2. 内容は全てオーダーメイド

研修・セミナーは全て基本的に、対象者や時間や内容などご相談のうえ、ご要望に添ったオーダーメイドで実施しています。
受講対象者ごとの目的に到達するよう、資料の作成や講座進行を行い受講効果を高めます。

眠れないのは、昼間の姿勢が悪いからです！



理学療法士（リハビリの先生／国家資格）が提唱する
世界一簡単な睡眠メソッドです。

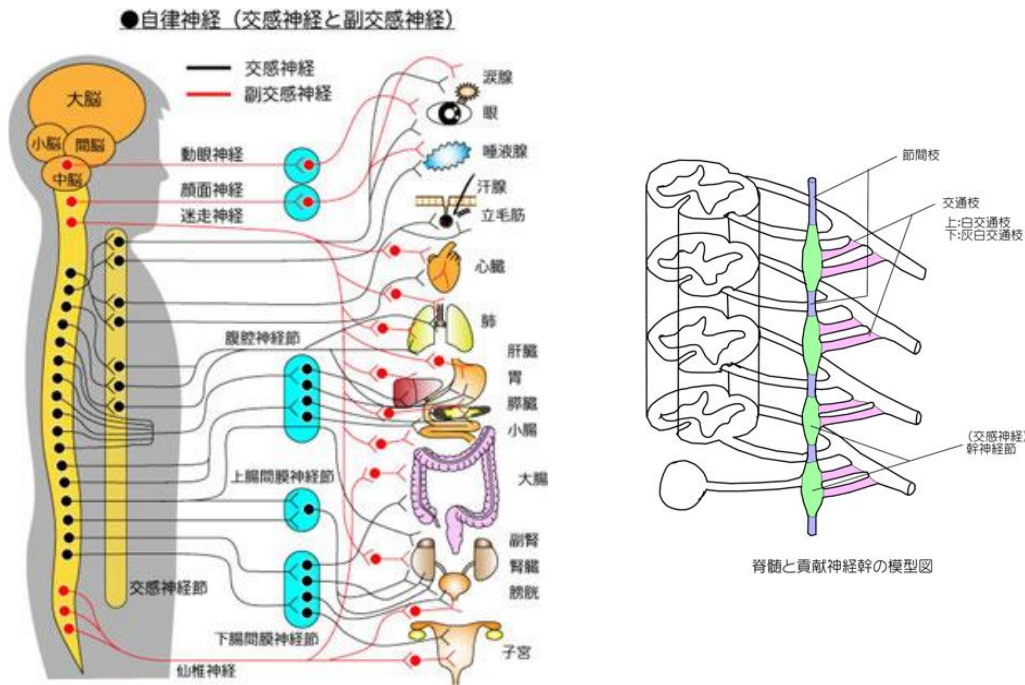
発育発達学の原理に基づき、
実際に医療現場で患者さんに提供していた
宿題や考え方をメソッド化しました。
エビデンスもついたメソッドです。



心療内科でも提供しているエビデンスありの「睡眠」メソッド

■エビデンス概要

背中（交感神経幹近辺の筋肉）を緩めることで、自律神経の交感神経にアプローチし、呼吸エクササイズにより自律神経の副交感神経（迷走神経）にアプローチする。



自律神経（交感神経）は背中から主に神経が出て各臓器に分布しています。姿勢が悪く背中の筋肉も硬くなると、交感神経幹が圧迫されえるため、交感神経が刺激されやすくなります。

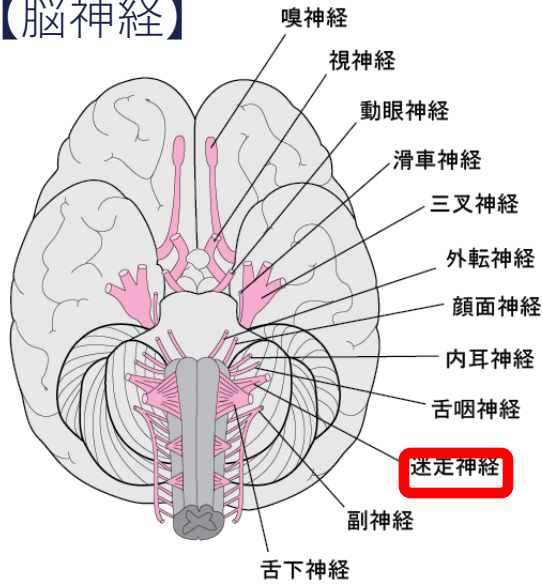
“ごろ寝リセット”はこの背中の圧迫を改善するため、メソッドを実施すると眠くなるという仕組みです。



心療内科でも提供しているエビデンスありの「睡眠」メソッド

■エビデンス概要

【脳神経】



呼吸エクササイズを行うことで、自律神経（吸う時は交感神経、吐く時は副交感神経）に作用する。特に呼吸（吐く）時に、迷走神経にも作用するので、血圧↓や消化運動が促進する効果が期待できる。

迷走神経は「脳神経」の1つ。

迷走神経は、脳から末梢器官へ情報伝達する下行性の神経と、末梢器官から脳へ伝達する上行性の神経の2つがある。

下行性の神経は、身体活動を鎮静化する方向に働く副交感神経によって主に構成される。脳からの情報伝達によりこの神経が活性化されると、血圧が低下したり、消化管運動が促進される。空腹状態や炎症といった各器官で知覚される情報は、上行性の迷走神経を介して脳に伝達される。

近年、迷走神経はメンタルヘルスとの密接な関係性が明らかにされており、迷走神経の活動を整えることで、精神疾患症状が改善されることが示されている。



迷走神経は、内臓（胃、小腸、大腸や心臓、血管など）に多く分布し、体内の環境をコントロールしている。刺激すると徐脈、咳、嘔吐などを生じる。強い痛みや精神的ショックなどが原因で、迷走神経が過剰に反応すると、心拍数や血圧の低下、失神などを引き起こす（迷走神経反射）。

<https://www.kango-roo.com/word/7115#:~:text=%E8%BF%B7%E8%B5%B0%E7%A5%9E%E7%B5%8C%E7%B7%88%E3%82%81%E3%81%84%E3%81%9D%E3%81%86%E3%81%97%E3%82%93%E3%81%91%E3%81%84,%E5%BA%83%E3%81%8F%E5%88%86%E5%B8%83%E3%81%97%E3%81%A6%E3%81%84%E3%82%8B%E3%80%82>

発育発達の原因に基づき 3つのステップで身体から睡眠にアプローチ

※自律神経を整えるエビデンスあり。治療介入実績あり

ごろ寝リセット研修の概要

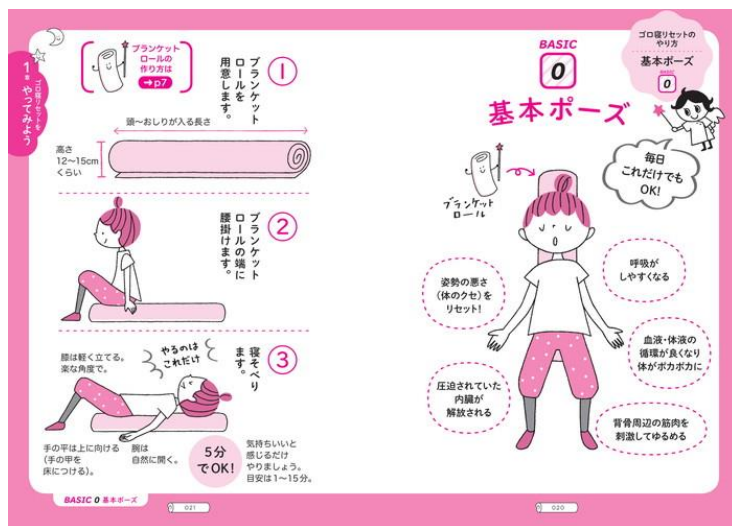


飛鳥新社

【身体チェック】



【基本ポーズ】



睡眠body®メソッド研修の概要



イーストプレス

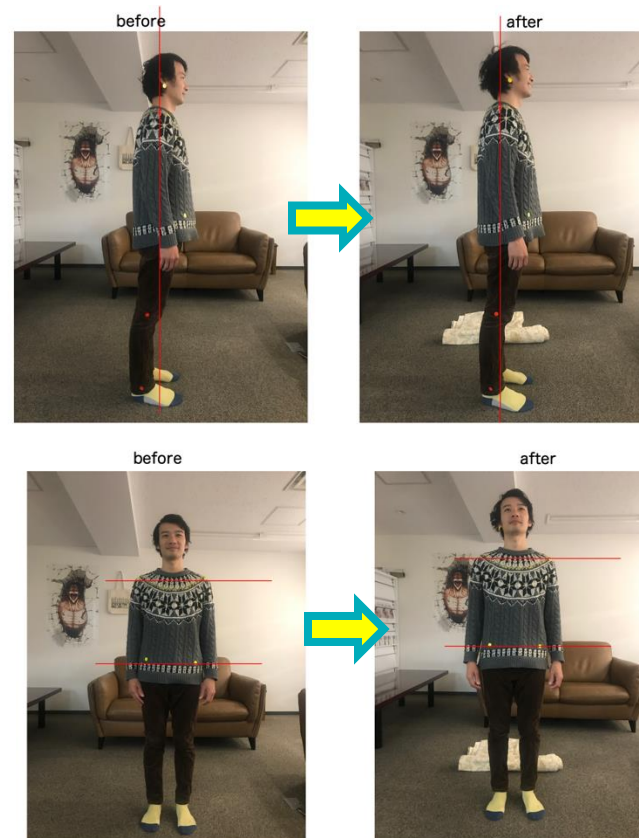
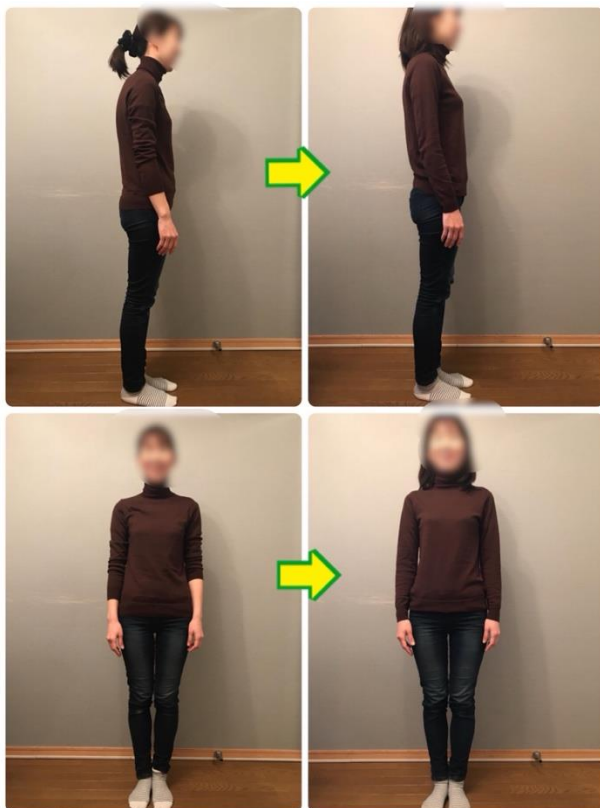


【応用ポーズ】



ごろ寝リセット後のビフォーアフター

- 1 回の実施でも姿勢が変化し「眠り」が変化します。



研修風景



プログラム概要

「眠れる体」とは⇒カラダの力を抜いて、しなやかに動ける体

●発育発達学の原理に基づき、3つのステップで自分で体を整える方法

※『ぐっすり眠れる体の整え方』より



ごろ寝リセット®セミナー
(時間：約2時間)

睡眠body®メソッドセミナー
(時間：約4時間)

治療技術としてもお伝えしています。

ゆるめる⇒ブランケットロールを使用し
体本来の状態にリセットします。
姿勢も整い、眠れる体に変化します。

整える ⇒呼吸エクササイズを使って、
自律神経を整え、
動きやすい体の土台を作ります。

維持する⇒上・下肢の動きの法則を再認識し
疲れにくい動きを再教育します。

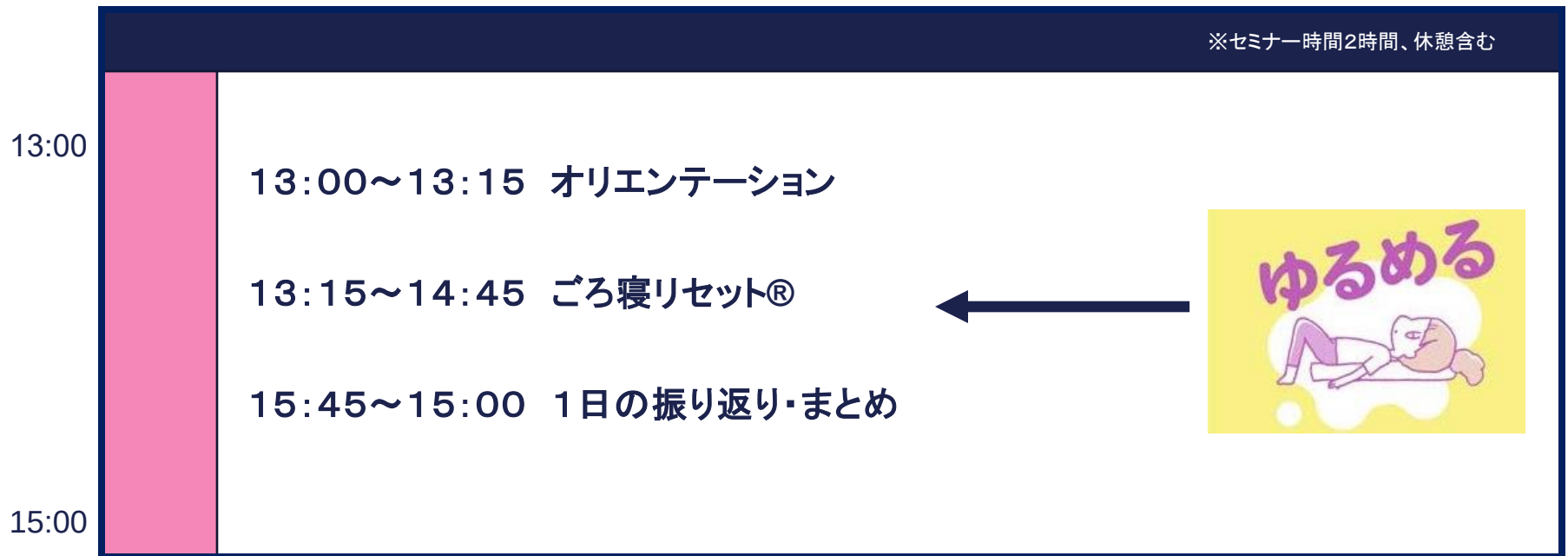
睡眠の実技の研修（1）

ごろ寝リセット®研修（時間：約2時間）

※ごろ寝リセット®のみのセミナー研修です。



セミナー用テキスト
『ごろ寝リセット』『ぐっすり眠れる体の整え方』
（飛鳥新社/イーストプレス社）



※お時間は一例です。午前中のお時間で設定も可能です。

睡眠の実技の研修(1)

ごろ寝リセット®研修詳細 (時間: 約2時間)



セミナー用テキスト
『ぐっすり眠れる体の整え方』
(イーストプレス社)

イントロダクション



ごろ寝リセット説明

モニタリング

- ・ 各自
 - ・ ペアワーク
- ペアワーク風景



ごろ寝リセット実施(5つのメソッド)



モニタリング

- ・ 各自
- ・ ペアワーク

変化のシェア・感想

身体や心の変化や
セミナーの感想を
シェアします。

振り返り・まとめ

- ・ 記録用紙の記入
- ・ 終わりの言葉

実際の研修風景



お客様の声

実践してその場でフィードバックをいただけるところが良かったです。
体感しながら知識をいれるので、知っているの先に進める。
自宅で自分でできる場所も良いです。

デスクワークで1日ほとんど動かないので、セミナー研修でカラダから体感できたのがよかった。本当に深い眠りに落ちることがわかった。
体験しながら色々知ることができてさらによさを感じた。

普段寝れなかったり、腰が痛かったりと体のカタさや痛み、疲れを感じていた。
カラダが変わると眠れるということを知れて非常によかったです。

先生の声の掛け方、タイミングが良かったです。笑ったりもあり、質問しやすく体も場もほぐれました。

多くのメディアでも取り上げて頂いています。



※ご紹介は一部

商品監修・開発・ライティング事業





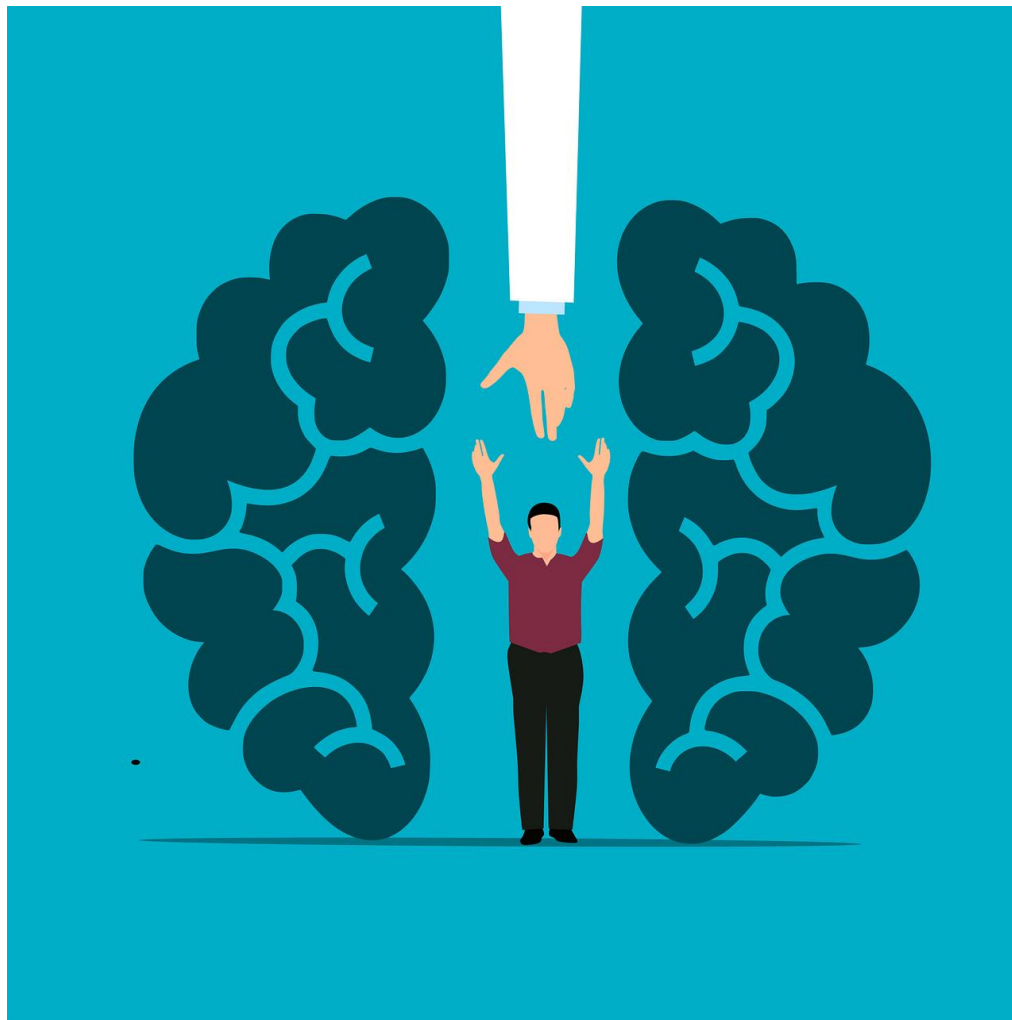
- ・今治睡眠様抱き枕
- ・AS快眠枕 2
- ・ベルミス睡眠用レギンス
- ・内転筋骨盤底筋トレーニング機具
- ・raycop 布団乾燥機

【記事・ライティング】

- ・ アエラホーム株式会社
- ・ 中北薬品株式会社
- ・ STEMCELL LAB
- ・ 某大手化粧品企業
- ・ アメイズプラス
- ・ 富士フィルム
- ・ つやプラ
- ・ re:sumica

その他

人的資本經緯・健康經營事業



「人を大切にする経営」が必須な時代に

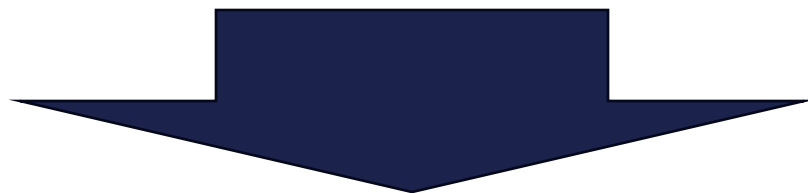
人的資本経営が注目される4つの背景

1) 社会的
視点

2) 経済的
視点

3) 世代価値観の視点

4) 戦略的
視点



人材を「**資本**」として捉え、その価値を最大限に引き出すことで、
中長期的な企業価値向上につなげる経営が必須。

人的資本経営が注目される4つの背景

1) 社会的視点

サステナブル（持続可能）な社会づくりに向けた世界的なコミットメント

※コミットメント: 約束ごと、宣言

株主資本主義



ステークホルダー資本主義

ステークホルダー：顧客・従業員・サプライヤー・地域社会・株主など事業に関わる全ての人

ESGや持続的な社会作りへの関心はますます高まっている。

※1

※1 Environment（環境）
Social（社会）
Governance（ガバナンス/企業統治）
の頭文字をとった言葉。

ESG（環境・社会・ガバナンス(企業統治)）を考慮した投資活動（ESG投資）や経営・事業活動（ESG経営）を意味する。

人的資本経営が注目される4つの背景

2) 経済的視点

見えざる資産が重要な時代

昔



財務的な指標が株価に反映

今



見えざる資産を評価する傾向が強くなる

非財務的な資本によって企業の価値が評価される方へ変化している



全てのステークホルダーを幸せにする企業が生き残る時代

人的資本経営が注目される4つの背景

3) 世代価値観の視点

- ※ Z世代：1990年後半から2000年代に生まれた人々
- α世代：2010年以降に生まれた人々
- ミレニアル世代：1981年～96年に生まれた人々

Z世代やα世代は
環境問題や社会課題に対して非常に関心が高い！

ミレニアル世代の6割強が

「企業の存在意義は利益追求よりも社会貢献」と考えている。

※ 「LETTER TO CEO 2019 企業理念と収益」（米ブラックロック）

人的資本経営が注目される4つの背景

4) 戦略的視点

産業構造の転換

時代が大きく動くいま、企業は未来志向の挑戦的な経営を展開していくことが大切。



イノベーションを生み出すのは「人」



※イノベーション：新たな価値を生み出し、社会・経済に変革を起こす活動のこと

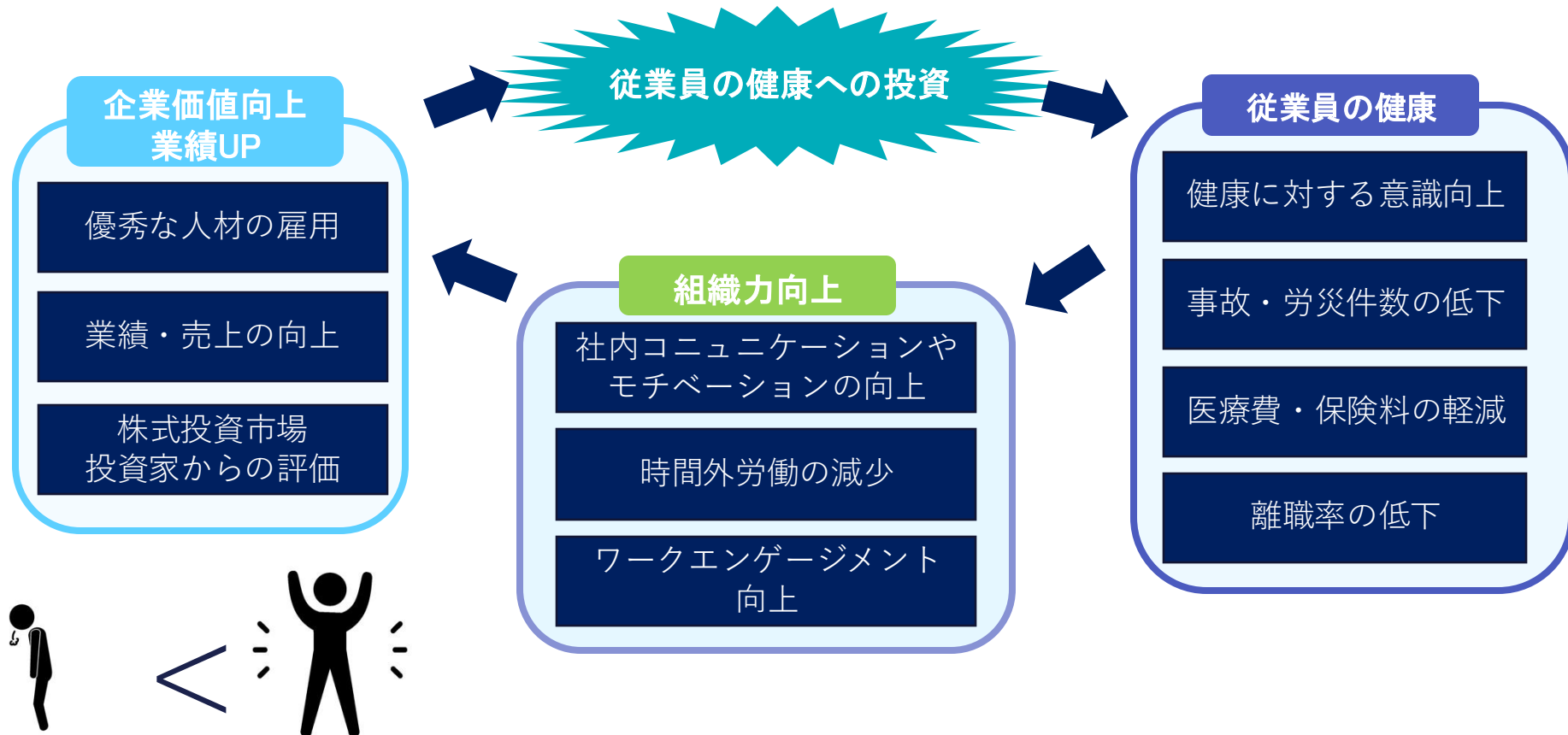


人を大切にすることがより重要に！

健康経営が生む好循環

社員が健康で生き生き働けば、幸福度も高くなる。

幸福度が高い人ほど、創造性は3倍高く、生産性は31%高く、売り上げは37%高く、欠勤率や離職率が低く、パフォーマンスも高いという結果があります。(※1)



※1出典：<https://toyokeizai.net/articles/-/277798>

人的資本経営は「伝わる」までがセットです！



Culeepが選ばれる理由

●「睡眠」を切り口にする事により自分事になりやすい！

「健康」と言われてもザックリしすぎて
続けられなかった！

健康経営宣言が従業員の行動に落とし込まれていない！

いきなり運動会と言われても…

健康経営のテーマが企業の状況・風土に合っていない！

また社長がどっかで変な話を聞いてきて
押し付ける…

健康経営への取り組みが「社員まかせ」になっている！

●「睡眠」を知識とカラダの両方からアプローチできるのはculeepだけ！



- カラダから睡眠にアプローチすると自分事化しやすい
- 具体的なセミナー内容で、理解を深めることが可能。
- 実践的な内容をお伝えできるので行動変容がおこしやすい。
- 自身の職場について振り返りを行い、現状の問題点や課題を認識することで、意識改革が行える。

健康経営/各種講演・セミナー

●健康経営認定に必要なプログラムのご提供

健康経営認定要項と合わせてご覧ください。

大項目	中項目	小項目
健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルシラーの向上	④管理職・従業員への教育
	ワークライフバランスの推進	⑤適切な働き方の現実に向けた取り組み
	職場の活性化	⑥コミュニケーションの促進に向けた取り組み
従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的対策	具体的な健康保持増進施策	⑨食生活の改善に向けた取り組み
		⑩運動機会の増進に向けた取り組み
		⑪女性の健康保持・増進に向けた取り組み
		⑫長時間労働者への対応に関する取り組み
		⑬メンタルヘルズ不調者への対応に関する取り組み
	感染予防対策	⑭感染症予防に関する取り組み
	喫煙対策	⑮喫煙率低下に向けた取り組み

全ての項目を
睡眠で実施可能

※貴社のご要望を反映して講座の内容を作成します。

Culeepがご提案できるセミナー 一覧
睡眠の基礎知識をはじめ、健康リテラシー向上の取り組みを職位に合わせてご提供します。
タイムマネジメントは睡眠時間の確保から！実際にスケジュールを書き出して考えよう！
⇒ <u>ごろ寝リセット®</u> をはじめ <u>睡眠bodyメソッド®</u> がおすすめです。
睡眠と栄養：質の良い睡眠のために必要な栄養素とは！
睡眠と運動：オフィスで簡単にできる運動習慣を身につけるコツ（実技あり）
睡眠と日本女性。睡眠不足世界NO1を解消するために（ライフステージに合わせてお話しします）
眠ることは仕事のパフォーマンス向上には必須事項です。睡眠が生産性に繋がることをお話しします。
睡眠不足はメンタル不調に直結します。質の良い睡眠を手に入れるため3つのルールをお話しします。
感染予防のためには免疫力UPは不可欠。質の良い睡眠を得ることが感染予防につながります。
COPDはご存じですか？そのタバコを吸い続けた果てに。 COPD(慢性閉塞性肺疾患)のお話を実際のリハビリの様子も交えてお伝えします。

※単発講座も承ります

健康経営コンサルティングの3つのサポート

会社の規模や業界、経営理念、実現したいビジョンによって、課題や解決策はさまざまです。きめ細やかなヒアリングと戦略的な分析を行いながら、常に最適なプランをご提案します。

人的資本経営・健康経営 コンサルティングサポート

ただ健康経営優良法人認定の取得を目的にした支援だけではなく、社員の幸せや理念、行動指針に基づいた本格的な支援を行います。

健康経営／セクション別サポート

ストーリー策定やプラン策定など各セクションのサポートを単体で承ります。

健康経営/各種研修・セミナー

睡眠を切り口にした講演やセミナーをはじめ知識と身体からアプローチする方法をお伝えします。

【書籍】（全て商業出版）



『カラダをゆるめて最高の睡眠を手に入れる』（エクスナレッジ社）
 『ぐっすり眠れる体に生まれ変わる ゴロ寝リセット!』（飛鳥新社）
 『まんがでわかる めぐすり眠れる体の整え方』（イースト・プレス）

著者：矢間あや

株式会社three jobs 代表取締役
 一般社団法人睡眠body協会代表理事
 理学療法士

離婚をきっかけに子供を抱えて理学療法士（リハビリの先生／国家資格）資格取得。アメリカのミスコンでMrsの部門で優勝し、帰国後1冊目の本を出版したのをきっかけに、腰掛けになりつつあった理学療法士の世界から飛び出す。メディア出演多数。



【一般社団法人睡眠body協会】



- ・睡眠に関する知識や技術の普及
- ・伝承者育成
- ・技術提供 など



ベスリクリニック（心療内科）さまにて技術提供をして結果を出しています。



池袋コミュニティーカレッジ
 セブンカルチャー
 よみうりカルチャーセンター など

多くのカルチャーセンターさまにて多くの講座を開催

パブリックリレーションズ支援



『愛され企業製作所』

サービスのご案内



愛される企業とは

すべてのステークホルダーと信頼関係を築き 敬意を持たれる企業

企業が果たす役割、姿勢、倫理観が社会から厳しく問われる時代になり、企業の意思や理念を社会に示し、それを正しく運用することは必須になりました。

さらに、自社の売上や利益を追求するだけでなく、すべてのステークホルダーと良好な関係を築き信頼関係を築くことが求められるからこそ、伝わるのが今まで以上に重要な時代になりました。

愛される企業が増えるような、信頼を獲得するためのコミュニケーション戦略を最後は自走できるように、広報PRの手法を使ってお手伝いしていきます。

企業の課題を「伝わる」力でサポートすることで

企業ブランドを次のレベルへ導くサービス



経営戦略としてのコミュニケーション



伝わることでブランディングに



最終的に自走が目標！



こんなお悩み抱えていませんか？



モンスター社員に
頭をかかえている

社長が先頭に
立って働いている

やる気のない社員がいる

隣の部署で何をしているか
社員同士知らない事が多い

社内の情報がバラバラだ

人が定着しない

社長の想いが
伝わらず
孤独を感じている



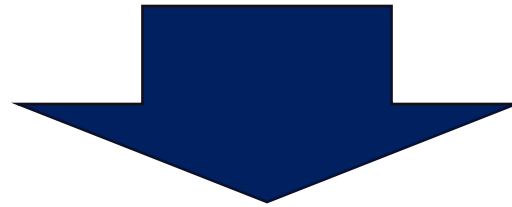
良い取り組み
してるのに
求人の応募がない

「パブリックリレーションズ」で
改善するのをご存知でしたか。



Public Relations

パブリックリレーションズ

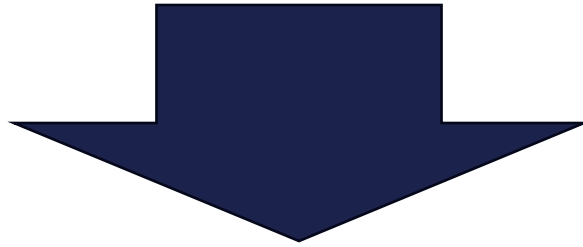


組織と全てのステークホルダーとの
よい関係づくりのためのあらゆる施策のこと

※ステークホルダー：社員を含む企業とのあらゆる利害関係者を指す人たち

※「広報」という言葉はもともと戦後にGHQが民主化政策として取り入れた「Public Relations (パブリック・リレーションズ)」の訳語と言われる。

全てのステークホルダーと
良好な関係が築けると



人材と組織の強化 に繋がり

企業価値の向上 に繋がる。

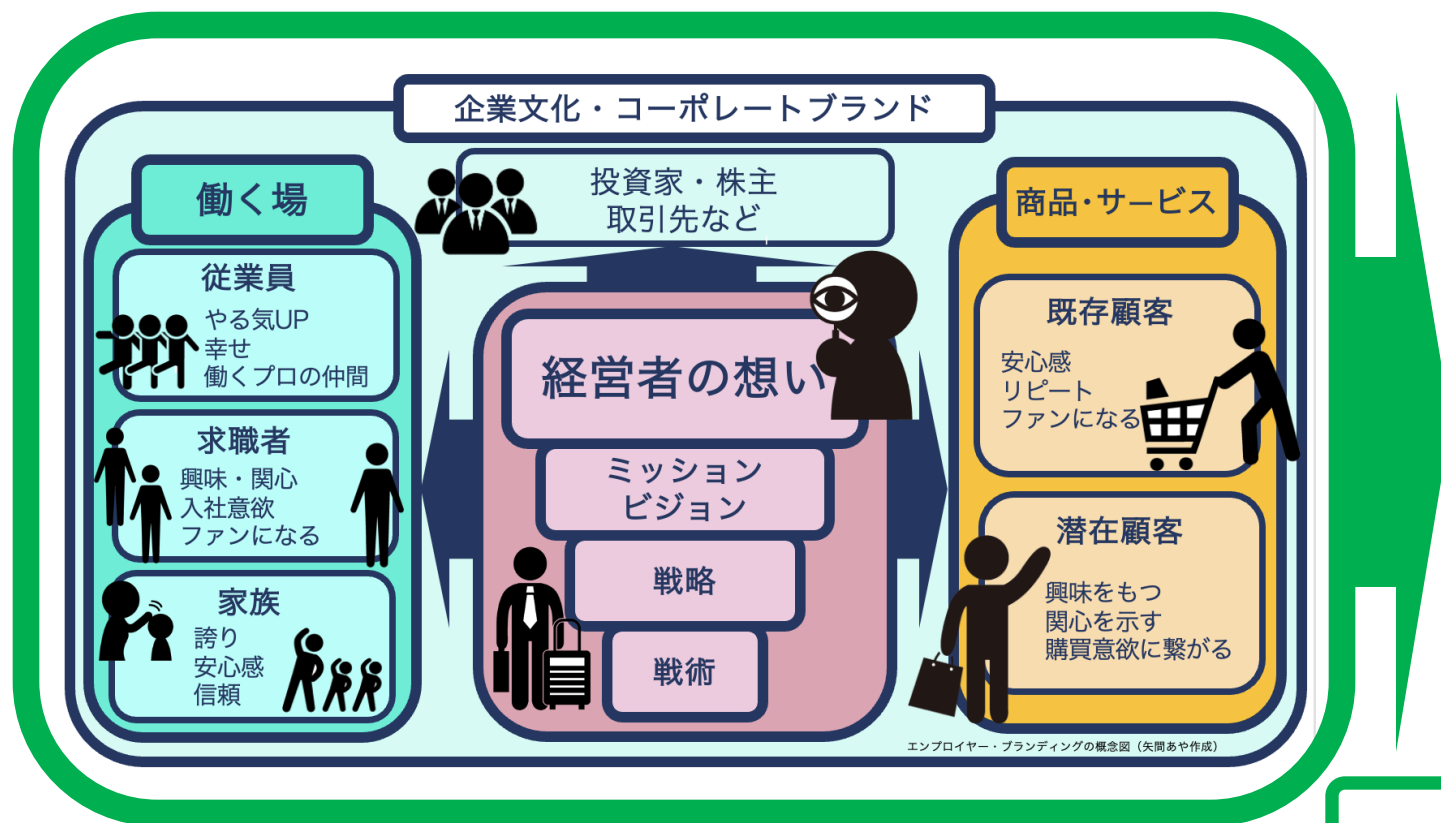


- ・ 人材の獲得や離職率の防止に繋がる！
- ・ 社員の方向性統一ができ企業文化ができる！
- ・ 企業価値を高めることができる！
- ・ 信頼関係がより強まり売り上げに繋がる！
- ・ リスク管理ができる！
- ・ 株主に良好な投資先と
認識してもらえる！



パブリックリレーションズは、組織のビジョンや戦略を

具現化するための**経営戦略**です。



伝える



の中が重要

「良好な関係」の根っこは……

経営理念の言語化から！



社内の全ての情報を整理する



経営理念を元に経営戦略の見直し/実行



社内・社外に伝える

経営理念



経営戦略

プロダ
クト戦
略

財務戦
略

情報戦
略

その他
の戦略

人事戦
略

営業戦
略

コミュニ
ケーショ
ン戦略

開発戦
略

ただ「伝えて」も上手くいかない

あらゆるタッチポイントで一貫性を持った 情報発信を行うことが重要



広報PRは単なる情報伝達ではなく組織の経営戦略と密接に連携し
ステークホルダーとの良好な関係を築いていく取り組み

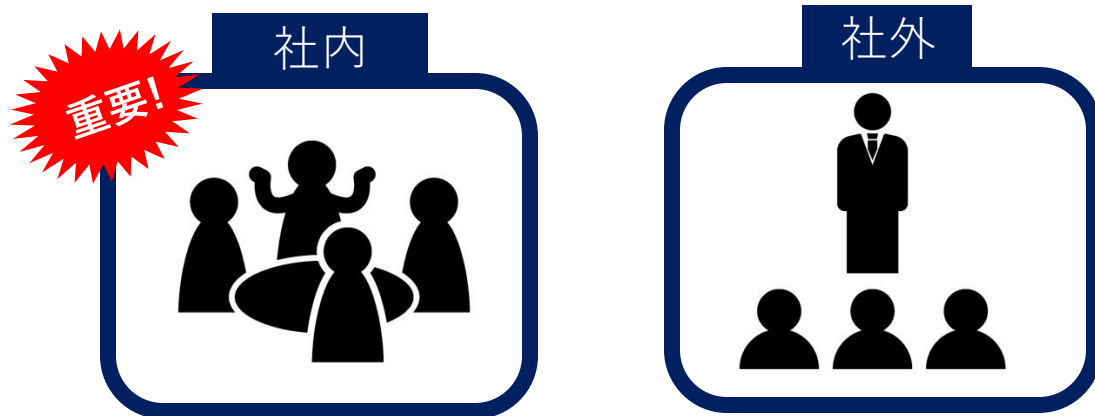


企業の全ての**情報を横串**にさすのが広報職。
ステークホルダーごとに表現方法を変え、戦略的にコミュニケーションを行うためには
自走しないとできません。

経営理念を理解し 言語化する (見える化する)

経営戦略が経営理念に沿ったものにするための見直しと実行

「伝える」



パブリックリレーションズの視点からも 人的資本経営は必須

必須

■ 人的資本経営が注目される4つの背景

1) 社会的
視点

2) 経済的
視点

3) 世代価値観の視点

4) 戦略的
視点

人材を「**資本**」として捉え、その価値を最大限に引き出すことで、
中長期的な企業価値向上につなげる経営が必須。

これらが差別化や伝えるネタにもなる！



人材と組織の強化や 企業価値の向上に繋がる

1. 人材採用コストが下がる!
2. 離職率の低下!
3. 営業が効率的になる!
4. リスクマネジメントになる!
5. 企業ブランディングになる!
6. 企業文化の醸成に!

など

カラダも経営も考え方は同じ！

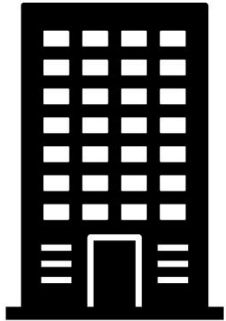
『基礎』が重要！

基礎のない上に家は建たない！

経営も基礎体力が必須

パブリック リレーションズ

経営理念 社員への浸透/定着
利害関係者とのつながりの太さや強さ…など。



社内の全ての言語化
社内の全ての見える化
従業員との信頼関係の構築
取引先との良い関係構築
リスクマネジメント
企業文化の醸成…など。

マーケティング その他の情報発信

メディアに出るには…
SNS運用について…

いきなり

「手段」に手を出す

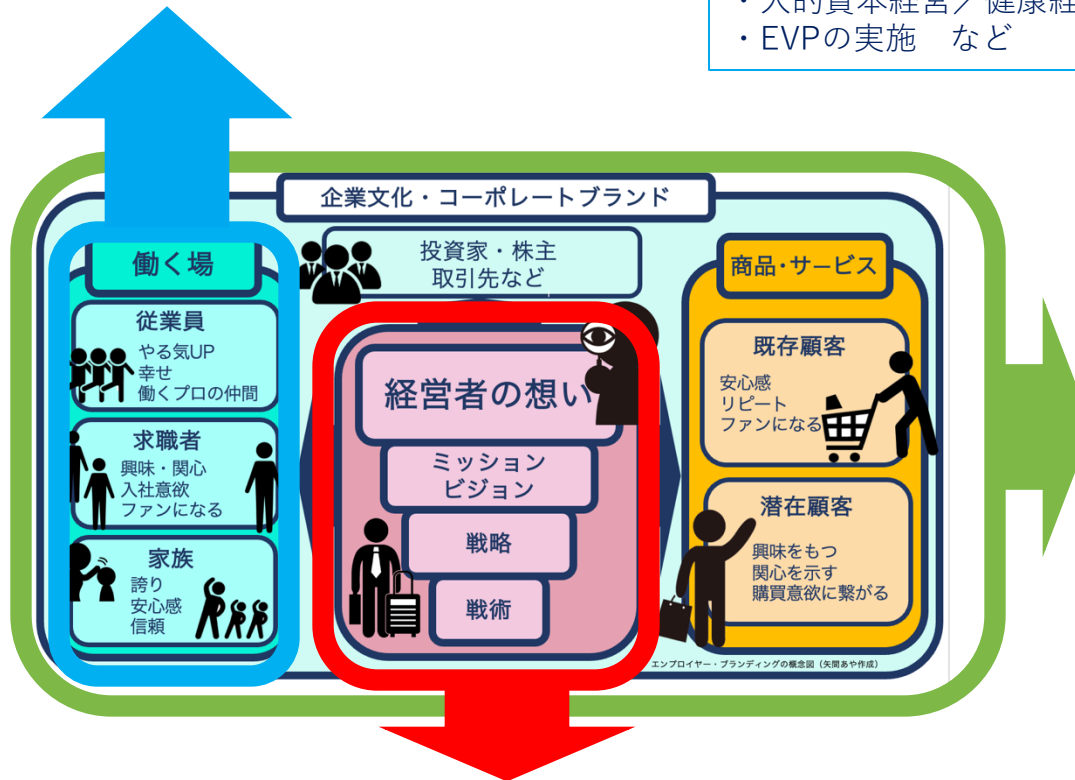


パブリックリレーションズ支援の全体像と詳細

人的資本経営支援／健康経営

※実施支援は別途料金が発生します。

- ・ 人的資本経営／健康経営の実施
- ・ EVPの実施 など



Public Relations

※代行業務は別途料金が発生します。

- ・ 広報戦略施策
- ・ ブランディング施策
- ・ ファクトブック作成
- ・ 社内広報支援
- ・ 社外広報支援（リレーション含む）
- ・ イベント策定
- ・ ニュースルーム（HP）支援
- ・ SNS支援
- ・ メディアリレーション支援
- ・ 経営者ブランディング支援
- ・ 広報部の育成

パーパス／MVVの策定、戦略策定

※策定支援は別途料金が発生します。

- ・ パーパス／MVV／経営理念の策定
- ・ 企業のEVP（何を大切にするのか／価値提供）策定
- ・ 求める仲間のイメージ策定
- ・ 健康経営、人的資本経営をどう取り組むか

パブリックリレーションズ支援の全体像と詳細

言語化・整理
見える化

戦略策定～施策検討

施策実行

情報の引き
出し整理

- ・ 経営理念
（MVVなど）
- ・ 経営者の想いなど
- ・ 会社概要など
- ・ 企業について
- ・ 業界について
- ・ 戦略について
- ・ 現状の取り組み
- ・ 各部署について
- ・ 問題点について
など

見える化

言語化した物を編集
ファクトブック作成

経営策定
～実施

- ・ 問題の抽出
- ・ 短/中/長計画
- ・ 広報戦略策定
- ・ 問題解決のための
施策実施
など

広報戦略
策定

誰に・どのように
情報を届けるか方
針を策定。
中長期的な視点で
ロードアップを策
定。
予算策定
ブランディング策
定
など

人的資本
経営の策
定

理念に基づき戦略
策定／実行

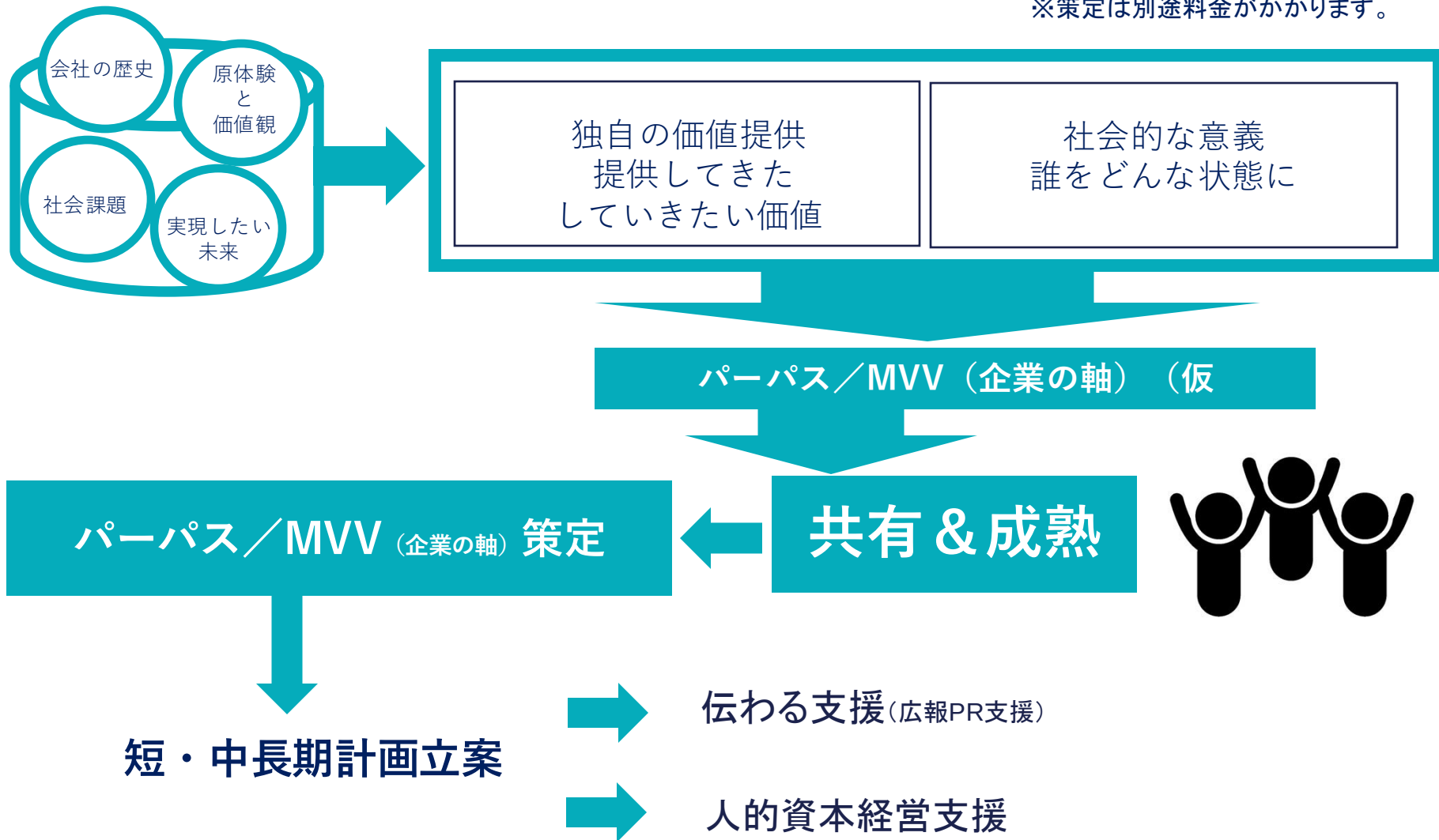
広報戦略
実行

社内広報
社外広報
イベント策定/実行
SNS運用
HP運用
など

パーパス／MVVの策定、戦略策定



※策定は別途料金がかかります。



※健康経営認定支援は別途料金がかかります。

■ 年間を通した支援計画で健康経営認定取得まで伴走支援

1.現状把握：ストーリー策定

- ・ビジョン確認
- ・健康企業宣言策定
- ・実態の把握
- 他

2.組織体制整備：プラン策定

- ・健康経営運営組織体制整備
- ・ビジョン実現プラン策定
- ・社内リソース洗い出し
- 他

3.制度施策実行：最適な施策

- ・各種研修（オンライン対応）
- ・ヘルスリテラシー情報提供
- ・各種健康サービス支援指導
- 他

4.評価・改善：顕彰制度申請サポート

- ・各種サービス調査分析
- ・健康経営優良法人認定申請
- ・取組み評価・改善案策定
- 他

5.PDCA構築：持続可能な健康経営実現

- ・ビジョン実現プラン更新
- ・健康経営推進担当者育成
- ・健康文化醸成
- 他



■ファクトブックとは

企業の事業内容や歴史、業績などの基本情報や、業界全体および製品・サービスに関するデータをまとめた資料のことです。

ファクトブックは1つの資料として企業の基本情報はもちろん、業界全体に関するデータや自社実績などがまとめられた資料ですので、都度情報を調べる必要がなくなります。

またメディアにコンタクトを取る際や、メディアキャラバンとして、資料が1つにまとまっていることで、自社の情報を伝えやすく、メディアに効率的に情報を伝わるすることができます。

また、ファクトブックは自社を知るための研修資料としても活用できます。



ファクトブックに集約する情報（一例）

※状況により掲載する情報は異なります。

自社を知るには「企業」「事業」「組織」を知ること。
そして「基本と現状」を知ることにつながります。

企業を知る

- ・ MVV（ミッション・ビジョン・バリュー）
- ・ 理念の理解
- ・ MVVをどう実現していくのか
- ・ どんなテーマで戦っていくのか
- ・ 誕生の背景
- ・ 社歴
- ・ 世の中の評価・認知 など

事業を知る

- ・ サービスの想い
- ・ ビジネスモデル（事業戦略・収益構造）
- ・ 事業を進める上での課題
- ・ 差別化のポイント
- ・ 秀でた技術
- ・ 顧客のインサイト
- ・ スポークスパーソン
- ・ 事例 など

組織を知る

- ・ 組織構造（組織図、組織の作り方）
- ・ 社内制度・取り組み
- ・ オフィス
- ・ 採用状況
- ・ 従業員
- ・ カルチャー など

業界全体を知る

- ・ 業界地図
- ・ 各社の特徴
- ・ 業界のトレンド
- ・ 業界の有識者
- ・ 業界のインフルエンサー など

競合を知る

- ・ ビジネスモデル（事業戦略・収益構造）
- ・ 自社との違い
- ・ キーワード
- ・ スポークスパーソン
- ・ 事例 など

顧客を知る

- ・ 顧客の特徴を知る
- ・ 顧客の課題を知る
- ・ 顧客とのタッチポイントを知る
- ・ 顧客のスケジュールを知る など

社会・トレンドについての情報

- ・ 社会トレンド（オリンピックなどマスのトレンド）
- ・ 政治トレンド
- ・ 技術トレンド
- ・ 年間トレンド
- ・ 社会の課題 など

図や写真なども用いて情報を見える化していきます。

『愛され企業製作所』のサービス概要・料金

支援概要

◎伴奏支援料 80万円～／月

税別
MTG（基本）：4回／月（60分～）
経営者（役職者）と広報職
（広報職の相談は随時受付）

言語化・見える化
（ファクトブック作成）
（約3ヶ月～）

戦略策定/実行
（約1ヶ月～）

・経営者とのコンサルティング
・広報職育成支援
（約6ヶ月～）

ファクトブックとは

企業の歴史や経営理念、会社概要や業績を伝えるために
数値データや事実を元に情報をまとめた資料のこと。

（次ページ参照）

経営者は思考を言語化し、企業のEVPや求める中間のイメージなどを言語化します。
広報職はそれらを資料にまとめていきます。

経営戦略に基づいて、経営者と広報職と
共に広報戦略を策定していきます。

広報戦略に基づいて

・経営者と進捗状況の確認と戦略
の確認。

・広報職が最終的に自走できるように
伴奏支援を行う。

※メディア担当者をご紹介したり、必ずメディアに出るお
約束をするものではありません。また、代行業務は別途料
金が発生します。

※敬称略

経営者層と広報職層の両方の視点を一貫して伴走できるのが弊社の強みです。

	一般的なコンサルティング支援	一般的な広報PR支援支援	愛され企業製作所
パーパス・MVVの作成	☒		☒
健康経営/人的資本経営支援	☒		☒
広報戦略立案		 ※場合による	☒
メディアリレーションを含む広報施策		☒	☒
広報人材の育成/内製化			☒

3つのサービス



総合的な 広報PR支援

(戦略～広報育成まで一貫したご支援)

パーパス・MVVの作成

健康経営/人的資本経営支援

ファクトブック作成

広報戦略立案

広報人材の育成/内製化



経営者の相談室

(広報PR/人的資本経営などの相談・壁打ち)

健康経営/人的資本経営支援

広報戦略立案



広報の家庭教師

(広報コンサルティング)

広報人材の育成/内製化

実績



実績

メディア掲載

- ・株式会社Vis様 雑誌「財界」掲載
(業界新聞、経済新聞からの取材/掲載獲得するが辞退)
- ・ハリケーンたか様 FMかわさきラジオ 出演
- ・ワクセル様 専門家コメント 掲載

その他多数

SNS支援

※一例



価値の言語化、SNS投稿の方向性、
投稿内容の戦略策定
(ヘッダーのブランディング含む)

その他多数

言語化支援

- ・サンドティー・アイ・ジー株式会社様
- ・株式会社staaage様
- ・一般社団法人チャイルドロアクリエイト様

その他多数

企業概要



会社概要

健康(体的、精神的及び社会的に良好な状態)で幸せ(Wellbeing・健康経営)に働けるように
経営者をはじめ働く人がより幸せになるようなサービスを展開していきます。

商号	株式会社three jobs
代表	代表取締役 矢間 あや
事業内容	睡眠に関する業務 (culeep) 企業の「伝える」支援業務 (愛され企業製作所) 協会の運営サポート
設立	2023年9月20日 (インボイス登録あり)
取引銀行	三井住友銀行 楽天銀行
拠点	東京都港区南青山二丁目2番15号 (※郵便は別途住所へお願いします)
連絡	info@three-jobs.com
Webサイト	https://three-jobs.com/



株式会社three jobs 沿革

理学療法士から睡眠の専門家へ。そして『伝える』支援まで。

理学療法士から睡眠の専門家に

- 商業出版
- 睡眠の人として自己ブランディング
- 睡眠の講演開始

テレビをはじめ多くのメディアにとりあげられる

- テレビや雑誌をはじめ多くのメディアに取り上げられる
- 企業広報と横の連携が活発になる

会社設立

代表の矢間が広報PRで感じた伝える課題を解消したいと決意し、株式会社three jobsを設立。睡眠事業の他に伝えるサービス開始。

2019

2020

2021

2022

2023

知識0から自身の広報PRをはじめる

- 2冊目の本を出版
- 知識0から広報PRを開始

LinkedIn(SNS)受賞伝える相談が増える

- 企業広報仲間から相談が増える
- 経営者との思考の乖離を発見する

自己紹介



矢間あや



株式会社three jobs代表取締役／一般社団法人睡眠body協会代表理事
理学療法士／著者

矢間 あや (やざま あや)

ボディーワーク、ヨガを経て理学療法士となる。
睡眠の専門家として自己ブランディングし独立。
知識0から自身の広報PRを行い50社以上のメディアに出演・掲載される。
現在は企業の伝える支援を行う。
SNS総フォロワー数は約19,000人。LinkedIn TOP VOICES 2023受賞。

理学療法士として約7年、述べ2万人以上の患者と接する。
妊娠をきっかけに動く楽しさや大切さを知り海外のYogaに傾倒。正しい体の動かし方やタントラ哲学を学ぶ。離婚をきっかけにYogaの知識を医療で役立てたいと小さな子供を抱えて理学療法士資格（国家資格）取得。医療体制に限界を痛感する。
2018年「人生が変わるよ」の一言でアメリカの世界大会に出場しMrs.の部門で優勝。
腰掛けになりつつあった理学療法士を辞める決意をして帰国。
2019年1冊目の本を出版したのを機会に睡眠の専門家として自己ブランディングし独立。睡眠を切り口にした講演やセミナー企業研修や健康経営支援、睡眠の商品監修、独自メソッドの育成など、睡眠に関する事業を行う。また、自身の広報PRを知識0から開始し、多くのメディアに出演・掲載される。多くの企業広報職と出会い、経営者が広報PRを上手く経営に活かしていない事を知り「伝える」支援をはじめます。

【書籍】



【メディア出演】



【講演・セミナー】



<実績>

- ・埼玉県農協健康保険組合様
- ・西武池袋本店様
- ・埼玉信越税理士健康保険組合様
- ・関東信越税理士会様
- ・SOGO千葉店様
- ・名古屋教育委員会様
- ・東京商工会議所様
- ・全日本ベッド工業会様
- その他多数あり。

ご利用の流れ

お問い合わせ

まずはinfo@aisare-co.comまでお問い合わせください。
ご相談内容を確認の上、担当者よりご連絡いたします。

ヒアリング

お客様の現状や課題感を担当者がヒアリングいたします。
打ち合わせの日時についてご連絡をいたします。

プランのご提案

お客様の課題に対して最適なプランをご提案いたします。

契約・利用開始

契約書のご記入・ご入金をもって利用開始とさせていただきます。
導入から運用まで専任の担当者が継続的にサポートいたします。

お問い合わせ

まずはお気軽にお悩みをお聞かせください。

メールでのお問い合わせ

info@three-jobs.com

会社名・氏名・メールアドレス・電話番号を
ご記入の上、お問い合わせください

<https://three-jobs.com/>

当社のホームページでもお問い合わせができます。



Three Jobs