



世界に希望を生み出そう

東京新都心ロータリークラブ  
【よく見て、よく聞いて、よく話そう】

# Shintoshin Weekly

〒160-0023 新宿区西新宿2-7-2 ハイアットリージェンシー 東京11階

TEL : 03-3340-3555 FAX : 03-3340-3554

HP : <http://www.tokyo-shintoshin-rc.org> E-mail : [shintoshin-rc@par.odn.ne.jp](mailto:shintoshin-rc@par.odn.ne.jp)

会長 伊豆隆義 幹事 吉田寿人 創立 : 1988年9月21日

## 「生きる力は睡眠力!!」睡眠の質を高めて人生を10倍楽しむ方法

株式会社Bon22 代表取締役 栗原 冬子 氏  
(日本成人病予防協会認定講師・健康管理士一般指導員)

加齢とともに睡眠の質が落ちると言われている中、  
いかに効率よく睡眠力を上げられるかがこの先の人生の充実度を左右させます。  
体内時計を意識したり、習慣づけ、マインドフルネスなどを取り入れるコツなどをお話します。

- 1.体内時計を味方に付ける
- 2.睡眠ホルモンを知る
- 3.食事の取り方
- 4.やっていい習慣とダメな習慣
- 5.マインドフルネスを取り入れる



### Profile & Activity

栗原冬子 FUYUKO KURIHARA

株式会社Bon22代表取締役

企業や行政においてコミュニケーション能力、幸せな脳の転換、自分の強みを活かすビジネス展開など独自のコンサルティング法で業績UP! 社員のモチベーションUP! を実現するための講演は好評を博す。  
東証上場企業他数社の顧問、アドバイザーを務め、自身の幅広い人脈を通じて販路拡大や業績向上に貢献。  
元国際線客室乗務員として、新人研修のビジネスマナーからチームワーク指導、心と身体の管理能力育成などのシニア研修まで幅広く手掛けている。

### 経歴

1971年生まれ。埼玉県立川越女子高校～青山学院大学卒業後、  
1994年全日空国際線客室乗務員として入社。チーフパーサー資格取得後、主にファーストクラス担当。  
2002年に退社し、在職中から興味のあったアロマセラピーの道に進む。  
2012年(公社)日本アロマ環境協会理事に就任。(～2020年)  
同年(株)Bon22を設立。企業・税務署・保健所・学校などで健康・食育・接客・コミュニケーションなどを向上させ意識改革を推進。  
2013年自身のアロマブランド「F Y K」(エフ・ワイ・ケー)を立ち上げる。  
2014年スポーツプログラム「Yogaroma」を発表し、企業や行政に導入。  
2019年より学校法人滋慶学園東京医薬専門学校化粧品総合学科/東京福祉専門学校キャリアデザイン科非常勤講師を務める。  
現在は業種を問わず東証上場企業の顧問、アドバイザーを複数務め、経営戦略、販路拡大、健康経営のサポートなどを推進。(大手医療法人/食品会社/卸売業/サービス業など)

次ページに続く

2024年3月13日(水) 第1583回例会

「生きる力は睡眠力!!」

～睡眠の質を高めて人生を10倍楽しむ方法～  
株式会社Bon22 代表取締役 栗原 冬子 氏  
(紹介者 笹川 敏幸 会員)

次回のプログラム

2024年3月27日(水) 第1584回例会

「日本に飛び込んだ中国少女の人生物語  
—米山奨学生としての一年間と将来の夢—  
2023学年度 米山記念奨学生 範 懿 氏

### 主な講演内容

- ・社会人としてのビジネスマナー基本/応用
- ・ホスピタリティの極意
- ・個性学（自分の強みを知る）
- ・円滑なコミュニケーション能力/チーム統括力
- ・褒める脳の作り方（褒めノート作成）
- ・営業力を極める～できる人の習慣・考え方～
- ・マインドフルネスを味方につける
- ・未来設定で人生も仕事も上昇志向
- ・人生を楽しんでいる人の習慣
- ・パーティーマナー（自社主催/他社主催）
- ・メンタルフィットネス（心の体操～ストレスケア）
- ・持続可能な女性活躍支援経営戦略
- ・変な敬語あれこれ

### その他の活動

各種イベントでの司会  
企業や学校法人のオリジナルアロマプロデュースを手掛ける。

### 著書

「アロマセラピーレシピ事典」マイナビ出版  
「天然草本 芳療聖典」(台湾語訳) 養沛文化館  
「SDGsにおける女性のココロとカラダケア」経済界web連載  
他多数