

4月27日(木) 扶桑社より発売

# 『ストレスオフ組織のつくり方』

(株)メディプラス代表取締役・恒吉明美、初のビジネス書籍

2017年4月27日(木)、株式会社メディプラス(本社:東京都渋谷区)代表取締役・恒吉明美による初のビジネス書籍『ストレスオフ組織のつくり方』が、扶桑社より発売されました。

ストレスに免疫のない“フリー”とも、一時的に対処する“解消”とも違う、メディプラス独自の「ストレスオフ」な組織経営で、厚労省のストレスチェックは産業医お墨付きの好成績。さらに創業以来の離職者は片手ほどという高い社員定着率を誇り、創業10年にしてついに年商80億円を達成!

女性経営者ならではの“女性脳発想”で築いてきた「ストレスオフ組織」のノウハウを、脳科学者による科学的な分析やメディプラス研究所の調査・研究データでひも解きました。

深刻化する過労死問題を筆頭に、働き方・休み方にますます注目が集まる今、組織のストレスマネジメントに役立つヒントが詰まった一冊です。



著者: 株式会社メディプラス  
代表取締役・恒吉明美

発行: 株式会社扶桑社

発行日: 2017年4月27日(木)

ページ数: 199ページ

価格: 1,400円(税抜)

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当: 柴山 (携帯 070-1389-0172)

E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ 目 次

- ・ 巻頭 ストレスオフ組織チェックシート
  - 【序 章】 ストレスオフ組織ができるまで
  - 【第1章】 職場も家庭も女性のペースが鍵を握る
  - 【第2章】 「ストレスオフ」な組織とは？
  - 【第3章】 認められたい気持ちを満たす複数の「居場所」作り
  - 【第4章】 「休み」を有効な投資にできるか？ が組織の成長のキーワード
  - 【第5章】 イメージ共有で「主体性」を育て、自分ごと化する
  - 【第6章】 家族と自分のために。「ファミラブ」のススメ
  - 【第7章】 ストレスオフの専門家を社内に置く
  - 【第8章】 マイ・ペースを取り戻す「オフ活」
  - 【第9章】 コールセンターにこそ、ストレスオフを
  - 【第10章】 女性の輝きが企業の活力に
  - 【第11章】 オキシトシンマネジメントで女性の働き方が変わる！
  - 【第12章】 ストレスオフを日本の文化に
- ・ 巻末 ストレスオフ用語ディクショナリー

## ■ 著者略歴

恒吉明美（つねよし・あけみ）

株式会社メディプラス代表取締役

1973年、鹿児島県生まれ。幼少期から長年に渡りアトピー疾患に悩まされた経験から、皮膚科勤務を経て、2003年にスキンケアブランド「メディプラス」を設立。10年間で売上高80億円を超えるブランドへと成長させたが、過労から自律神経のバランスを崩し、ついには改善していたアトピーも再発。これが「肌と心はつながっている」という気づきになり、肌だけでなく心のストレスオフにも着目するように。“ストレスオフを日本の文化に”をミッションに、他のセルフケア企業や有識者と共にさまざまな活動を行っている。セロトニン研究の第一人者である東邦大学名誉教授・医学博士 有田秀穂氏に師事し、2016年よりセロトニントレーナーとしても活動中。



## ■ 会社概要

社 名 : 株式会社メディプラス  
代表取締役 : 恒吉明美  
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F  
設 立 : 2003年8月  
事業内容 : オリジナル化粧品「メディプラス」シリーズの企画・開発・販売  
関連会社 : 株式会社メディプラス研究所 他  
URL : <http://mediplus.co.jp/>