# 心身の健康と身近な人間関係を良好にする!マインドフルネスをお伝えします。



# 吉村友洋

#### プロフィール

1977年大阪生まれ。

飲食業界で21年間従事。繁忙期には月に450時間働くような環境の中で、心身の不調や人間関係の悪化、担当店舗の閉店などを経験する。そんな中コロナをきっかけにマインドフルネスに出会い実践することで、心身がととのい、身近な人間関係が改善することでコロナ禍においても担当店舗で過去最高売上を達成するなど、目に見える形で成果が出始める。これらの経験をきっかけに、マインドフルネスを伝えていくことで、心身の不

調やビジネス・様々な人間関係で悩む方々の人生のサポートをしていきたいと 思うようになり独立。マインドフルネスヨガトレーナーとして【縁あるすべて の方が笑顔溢れる人生へ】をモットーに現在奮闘中!

## 活動フィールド

離職率を改善するための研修と実践 リーダーシップ研修 聞く力を養うコミュニケーション研修 チームワークで生産性をUPするチームビルディング研修 自身で心を整えるメンタルヘルス研修

### 企業支援にあたっての想い

様々な職場で起こる問題は、そのほとんどが自身の心身の不調か、あるいは身近な人間関係から端を発しているのではないでしょうか。一人一人が心身をととのえ、職場と家庭も含めた人間関係を改善することで職場環境をより良くし、そして会社の発展へと繋げていく、そのようなサポートをさせていただきたいと想います。