

2026年2月24日  
株式会社アヴァンティスタッフ

## 食から始める新しい研修施策をスタート

# 食事から整える「脳の疲れをリセットし、ミスと不安を減らす仕事術」オンラインセミナーを実施

総合人材サービスのパーソルグループの株式会社アヴァンティスタッフ（本社：東京都中央区、代表取締役社長：黒川 良太、以下アヴァンティスタッフ）は、はたらく人の心身のコンディションを整え、安定した就業を支援する取り組みの一環として、2026年2月18日（水）、登録スタッフを対象にした無料オンラインセミナー「食事から整える『脳の疲れをリセットし、ミスと不安を減らす仕事術』」を開催しました。



### ■背景

近年、リスケリングやキャリア形成支援への関心が高まる中、当社においても業務スキル向上を目的とした研修施策を中心に展開してきました。一方で、はたらき方や就業環境の多様化により、生活リズムの乱れや慢性的な疲労、集中力の低下など、心身の不調を抱えたままはたらく人が増えているという課題も見えてきました。こうした状況は本人だけでなく、家族を含めた生活全体に影響を及ぼす可能性があります。

当社では、まずは「身体が資本」であり、心身のコンディションや日常生活の安定が就業の安定につながり、結果として就業パフォーマンスの底上げや離職・不調リスクの低減につながると考えています。スタッフのみならず、みなさまの“土台”をサポートし、日常生活そのものが少しでも前向きになる支援を提供することを目的とし、本研修を企画しました。

初回は「食」を切り口にセミナーを開催し、無理なく日常に取り入れられる工夫や生活を見直すきっかけづくりを行いました。

■セミナー概要

食事から整える「脳の疲れをリセットし、ミスと不安を減らす仕事術」

講師	尾田 衣子 氏
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 集中力を左右する「脳の設計図」 頑張り続けるのではなく「効率よく回復する」ための新常識を伝授</li> <li>◆ パフォーマンスを奪う「見えないスイッチ」 なぜかやる気が出ない、不安になる……脳のコンディションの仕組みを紐解き</li> <li>◆ あなたの「消耗タイプ」を可視化 今の自分がどの状態でエネルギーをロスしているのかを客観的に把握</li> <li>◆ 明日から変えられる「小さな選択」 コンビニでの選び方やメニューの組み合わせなど、実践的なヒントを提示</li> <li>◆ 「戻れる自分」を手に入れる安心感 「リカバリー力」を習得。仕事や家事への自信と余裕を取り戻すことを目指す</li> </ul>
参加人数	59人
満足度	満足・やや満足 89.5%
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中力は食事の仕方を変えることができる、ということを知り、ぜひ実践してみたい</li> <li>・補食を早速実践したところ、いつもは帰宅時ヘトヘトだったのが今日は疲れを感じず動くことができた</li> <li>・戦略的な間食や食べ方を日々の生活に取り入れて、よい状態で仕事に取り組みたい</li> <li>・大変楽しく受講することができ、また機会があれば参加したい</li> </ul>

■講師プロフィール

	<p><b>尾田 衣子 (おだ きぬこ) 氏</b> 料理研究家・分子栄養学アドバイザー・パフォーマンスデザイナー</p> <p>独立後20年、料理教室をはじめ、メディア出演やレシピ提供を通じ「食の楽しさ」を伝えてきた。 現在は「脳のパフォーマンス最大化」を専門とし、集中力やメンタルを安定させる栄養設計を提案。 派遣会社での勤務経験から、現場の負担に寄り添う実践的なサポートが強み。 食を通じて個人の安心感と成果を底上げすることを使命としている。</p>
---	--

■今後の展望

本取り組みは、はたらく人の“土台”を支える中長期的な支援施策として位置づけています。今後は、既存の研修ラインアップに加え、「はたらくための基礎力を整える研修」という新たなカテゴリとして、年代別・季節や時事テーマ・健康課題など、テーマを広げながら実施していく予定です。スタッフのみならずの日常やライフステージに寄り添いながら、無理なく前向きにはたらき続けられる環境づくりを目指してまいります。

<本件に関するお問い合わせ先>

株式会社アヴァンティスタッフ アヴァンティカレッジ

MAIL: [a-college@avantistaff.com](mailto:a-college@avantistaff.com)

TEL : 0120-11-6195 (平日9:00~18:00、土日祝を除く)

**■株式会社アヴァンティスタッフについて < <https://www.avantistaff.com/> >**

アヴァンティスタッフは、1984年の創業以来、人材派遣・人材紹介・教育研修・アウトソーシングなどの人材に関するお客さまの多様なニーズにお応えしてまいりました。2019年にパーソルグループに加わり、みずほ銀行・丸紅と30年以上の強いつながりを持つ総合人材サービス企業です。「信頼のアヴァンティ」を合言葉に、人と企業のかげ橋となり、人材に関するあらゆるニーズを安心して相談いただけるベストパートナーを目指しています。

本 社：東京都中央区日本橋兜町6-7 兜町第7 平和ビル

設 立：1984年9月

資本金：1億7,090万円

株 主：パーソルテンプスタッフ株式会社、株式会社みずほ銀行、丸紅株式会社、みずほ信託銀行株式会社、みずほリサーチ&テクノロジーズ株式会社

事 業：人材派遣事業（一般派遣・シニア派遣） 派13-010005 人材紹介事業 13-ユ-010193  
アウトソーシング事業 研修事業（一般研修・ランゲージ研修）

**報道機関からのお問い合わせ先**

株式会社アヴァンティスタッフ 広報担当：松坂

（パーソルテンプスタッフ株式会社 ブランドコミュニケーション室内）

TEL：070-4208-9845 MAIL：[pts-pr@tempstaff.co.jp](mailto:pts-pr@tempstaff.co.jp)