

日本茶ウェルビーイング研究所



日本茶ウェルビーイング研究所とは

日本茶ウェルビーイング体験
 Nihon-cha Well-being **LIFE**

味わいフルネス瞑想「日本茶ジャーナリング」
 Nihon-cha **Journaling**

Development Support

 自分で自分を幸せにする力！

Learning Support

日本茶ウェルビーイングとは

日本茶ウェルビーイングの学び場
 Nihon-cha Well-being **ACADEMY**

日本茶ウェルビーイング人材の育成
 Nihon-cha Well-being **ASSOCIATOR**

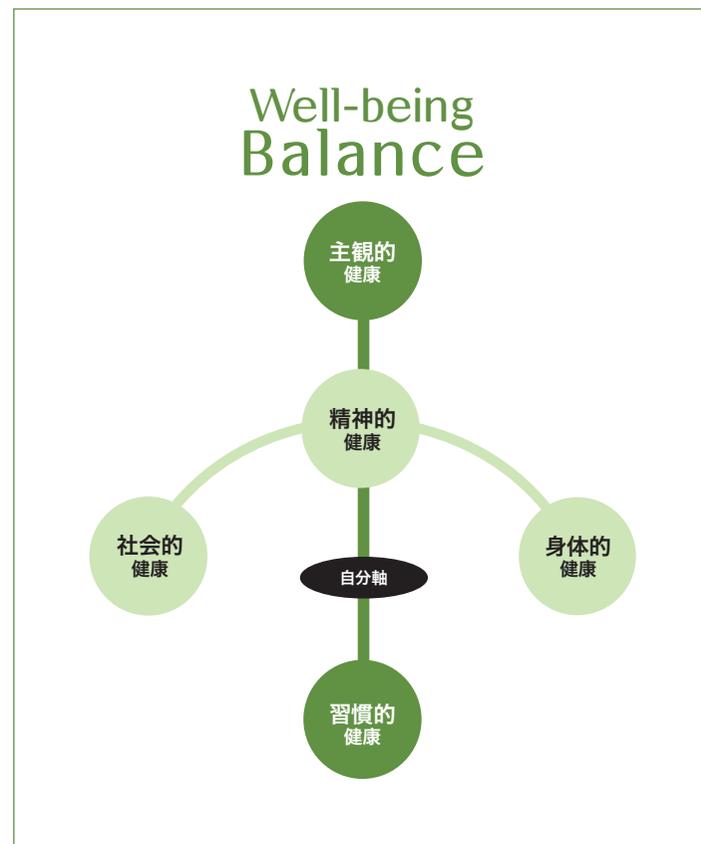
 Mindful Tasting **JAPAN**

①日本茶ウェルビーイングとは

一日10分のお茶時間で
「幸福力」を磨く!


Brush-up Happiness
Nihon-cha
Well-being

日本茶ウェルビーイング



②日本茶 Well-being LIFE とは

日本茶ウェルビーイング・ライフ



Brush-up Happiness
Nihon-cha
Well-being
LIFE



玉露 Well-being



深蒸し茶 Well-being



浅蒸し茶 Well-being



棒茶 Well-being



ほうじ茶 Well-being

日本茶ウェルビーイング・ライフとは

日本茶Hydration

水分補給習慣の改善



- 睡眠 **起床前** **起床後**
- 入浴 **前** **後**
- 運動 **前** **後**
- 仕事 **前** **後**
- 勉強 **前** **後**
- 美容 **精神性** **身体性**
- 熱中症 **屋外** **室内**
- 食事 **前** **後**

日本茶Paring

食べ方習慣の改善



- 料理系 (水出し)
- トマト系
- チーズ系
- 塩系
- お酢系
- カレー系
- スイーツ系 (お湯出し)
- 焼き菓子系
- 生クリーム系
- カスタード系
- チーズ系
- チョコレート系

日本茶Meditation

ストレス習慣の改善



- Ajiwai Fulness 瞑想力ガイド
- 玉露 **水出し** **お湯出し**
- 深蒸し茶 **水出し** **お湯出し**
- 浅蒸し茶 **水出し** **お湯出し**
- 棒茶 **水出し** **お湯出し**
- ほうじ茶 **水出し** **お湯出し**
- Mind Detox 瞑想力ガイド
- 玉露 **水出し** **お湯出し**
- 深蒸し茶 **水出し** **お湯出し**
- 浅蒸し茶 **水出し** **お湯出し**
- 棒茶 **水出し** **お湯出し**
- ほうじ茶 **水出し** **お湯出し**

③Well-being Tea Life ACADEMYとは



日本茶ウェルビーイング・アカデミー/石司麻美

茶彩師、日本茶インストラクター、日本茶アドバイザー、日本茶販売店のスタッフの方など、日本茶に従事する方や日本茶好きな方が、日本茶を提案する新たなスキルを磨くアカデミーです。石司麻美式・日本茶ソムリエのメソッドや日本茶ウェルビーイングに関連する情報を発信していきます。

17 フォロワー 25 フォロワー



フォロー



マガジン >

思考力を磨く！ 思考力を磨く！

0本

ウェルビーイングの要素のひとつである、社会的健康を整えるための思考力を磨く方法を紹介するマガジンです。

フォロー

五感力を磨く！ 五感力を磨く！

0本

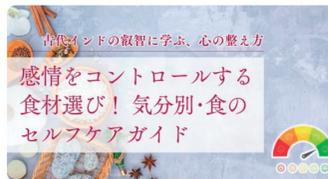
ウェルビーイングの要素のひとつである、身体的健康を整えるための五感力を磨く方法を紹介するマガジンです。

フォロー

ホーム 記事 マガジン ストア 月別

新着

人気



感情をコントロールする食材選び！気分別・食のセルフケアガイド

日本茶ウェルビーイング・アカデミー 1か月前

12



頭、心、体を整える水分補給習慣『日本茶で始める“飲むウェルビーイング”』

日本茶ウェルビーイング・アカデミー 1か月前

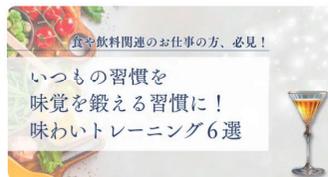
10



その食欲、実は脳のはせい！食欲コントロールの鍵は味覚の覚醒にあり！

日本茶ウェルビーイング・アカデミー 1か月前

7



いつもの習慣を、味覚を鍛える習慣に！味わいトレーニング6選

日本茶ウェルビーイング・アカデミー 1か月前

5



お茶を“意識して飲む”だけで変わる、心と体と人生の整え方

日本茶ウェルビーイング・アカデミー 1か月前

12



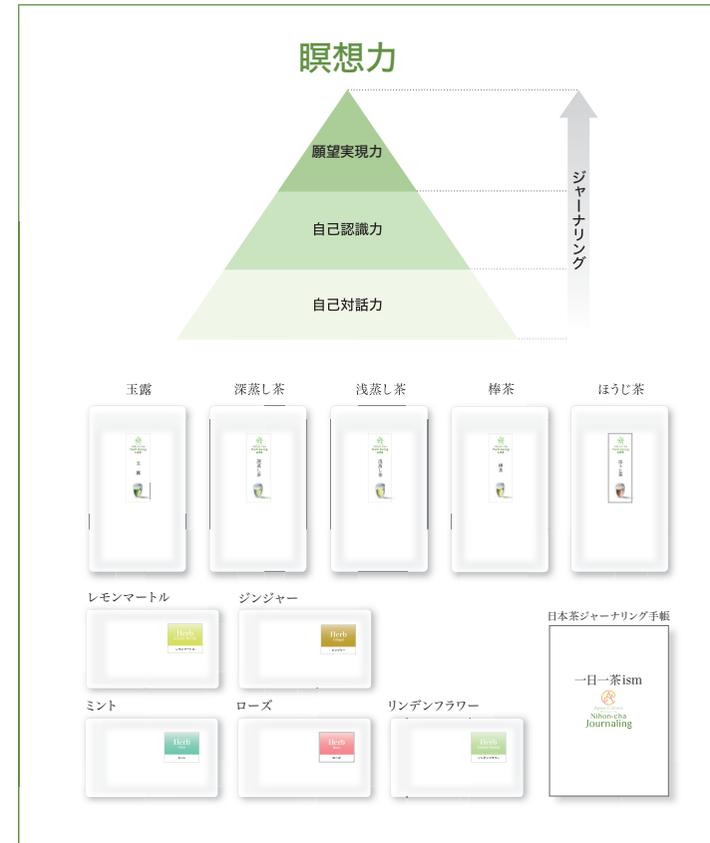
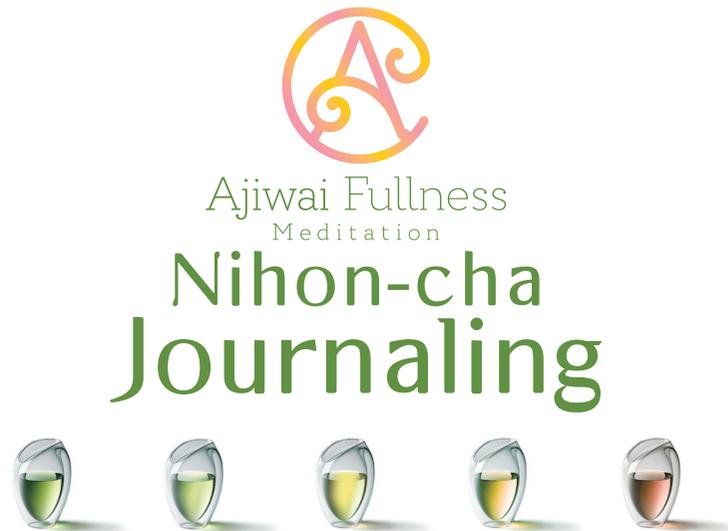
お悩み別・日本茶&ハーブのセルフケア用ブレンドレシピ

日本茶ウェルビーイング・アカデミー 1か月前

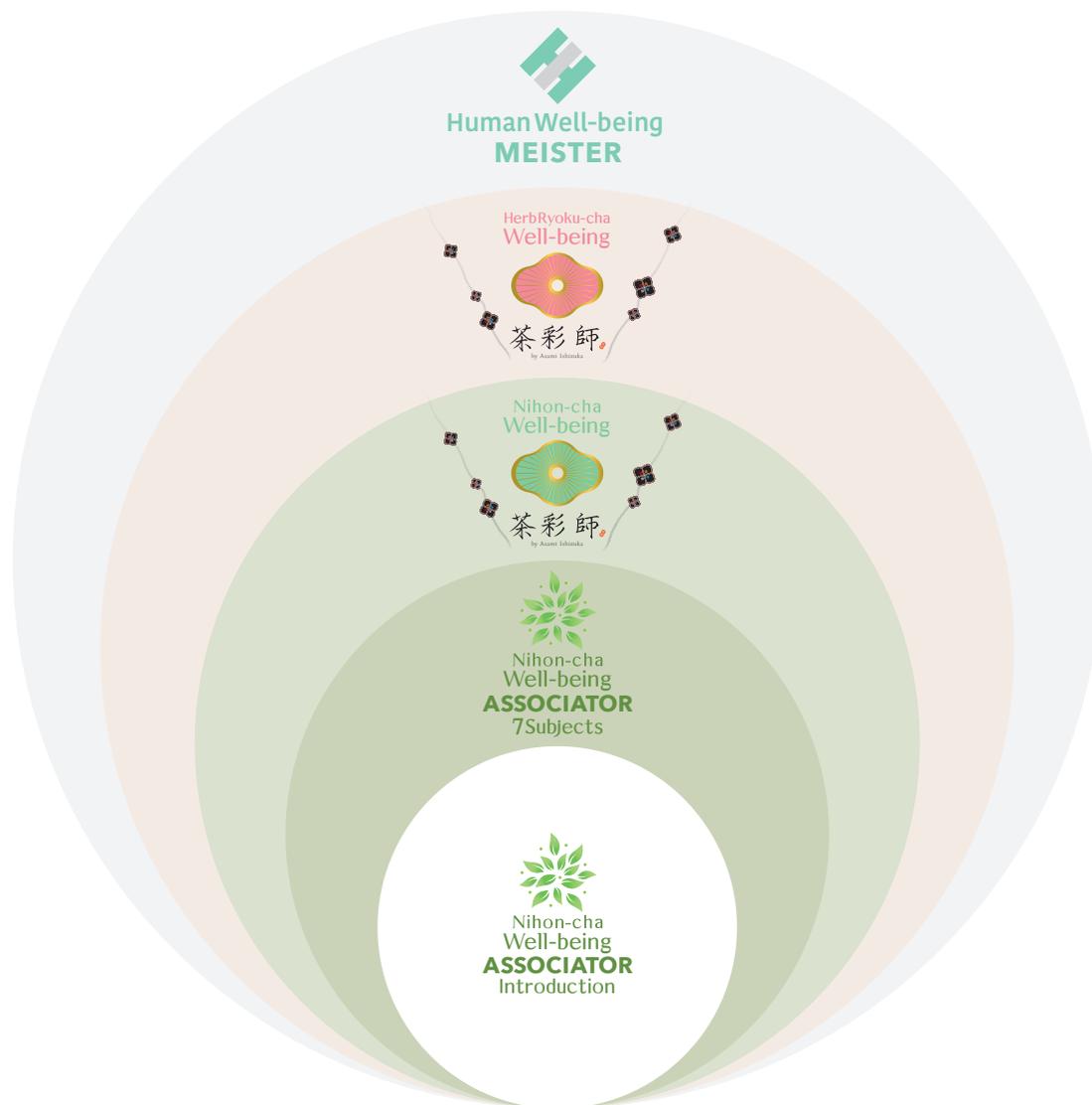
15

④日本茶ジャーナリングとは

毎日1分のお茶習慣で
「瞑想力」を身につける！



⑤日本茶ウェルビーイング・アソシエーターとは



●日本茶ウェルビーイング・アソシエーターの取り組み

- 三つの習慣の改善でウェルビーイング三つの健康を目指すお手伝い
- ①日本茶で水分補給習慣の改善（精神的健康）
- ②日本茶で食べ方習慣の改善（身体的健康）
- ③日本茶でストレス習慣の改善（社会的健康）

①日本茶ウェルビーイング入門（講座）

○日本茶というのはこういうものだ、という決めつけを外し、日本茶のポテンシャルはまだまだ眠っていて、活躍の場はこれからどんどん広がっていくというマインドセットのための講座。

②革新の日本茶 7 教科（講座）

○日本茶ウェルビーイング基礎知識「革新の日本茶 7 教科」
日本茶を生活の中に取り込むための、売り手と買い手の橋渡しとなる日本茶の潜在力を知るための基礎知識の講座。

③日本茶ウェルビーイング「茶彩師」（資格取得）

○二つの講座で得た知識を実践することで、座学だけでは気づけない新たな発見を自分自身の体験として落とし込む実践講座。製法別の日本茶のテイastingやソースや実際の食事とのペアリングを行い、レポートを提出で資格認定を受けるもの。

④ハーブ緑茶ウェルビーイング「茶彩師」（資格取得）

○日本茶ウェルビーイング「茶彩師」で学んだことをベースに、ハーブをブレンドすることで、ペアリングやハイドレーションなどに、より幅広く活用していくための実践講座。ハーブのテイastingやブレンド、ソースや実際の食事とのペアリングを行い、レポート提出で資格認定を受けるもの。

⑤ヒューマン・ウェルビーイング・マイスター（使命観）

○日本茶ウェルビーイングは自分で自分を幸せにする力を身につける基盤。茶彩師はまず自らの幸福感を高め、大切な人たちに幸せを伝染することを目的とします。周りに依存せずに幸福度を高められる人を一人でも増やすことを使命とする。

⑥日本茶ウェルビーイング・アソシエーターの使命とは

自分で自分を 幸せにする力!



Human Well-being
POTENTIAL

主観的ウェルビーイング潜在力



7日本茶 Well-being SUPPORT とは

開発支援

もっと素敵に輝く自分へ。心と体を内面から磨く「お茶時間」!

Deep Breath Herb Ryoku-cha
シークレットの深呼吸ハーブ緑茶

Shining Energy Herb Ryoku-cha
リノ【輝くマインド】ハーブ緑茶

- 香料、着色料不使用
- 静岡の緑茶を厳選
- 水出しでも、お湯出しでも
- 食の味いを彩る
- 2つの瞑想ガイド

パッケージ裏面に便利な3つのQRコード

○美容室

Inner Beauty Herb Ryoku-cha
心のアイニート、体のタイムトをサポート!
マイネオインナービューティーハーブ緑茶

心のリセット、体のリセット
心のリフレッシュ、体のリフレッシュ
心のリチャージ、体のリチャージ

NEO RESET NEO DETOX NEO CHARGE

○エステ

Inner Beauty Herb Ryoku-cha
スマホをサポート!

肌荒れを防ぐためにアロマ
肌荒れを防ぐためにアロマ

肌荒れを防ぐためにアロマ

cf.TEA Ajiwai Fuiness Herb Ryoku-cha Set
味のワルネスハーブ緑茶

6種類の飲みやすい手出しハーブ緑茶のセットです。

いちご、いちご、いちご

いちご、いちご、いちご

○カフェ

研修支援



○企業向け



○個人向け



○教員向け



○業界向け