

2026 年 10 月 2 日



青木あすなろ建設株式会社・世紀東急工業株式会社

『マインドフルネスセミナー』を共同開催

～心の健康づくりと集中力向上を支援～

青木あすなろ建設株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：望月尚幸）は、2026 年 9 月 14 日、世紀東急工業株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：平 喜一）と「マインドフルネスセミナー」を共同開催しました。

本セミナーでは、マインドフルネスの基本的な考え方や実践方法について学ぶとともに、参加者自身が実際に体験することで、日常生活や職場における活用方法について理解を深めました。

また、セミナー後は 4 人 1 組のグループで交流会をおこない、健康づくりに関する日頃の取り組みや工夫、セミナーを通じて得られた気づきなどについて意見交換を実施しました。参加者からは、「意識の向け方を改めて考えることができた」、「他社の方とお互いの業務内容について話すことができ貴重な交流会となった」などの声がきかれ、それぞれの知見や経験を共有する有意義な機会となりました。

青木あすなろ建設は、社員および社員の家族の心身の健康保持・増進をはかるとともに、多様な人材が働きやすい環境づくりを目指し、引き続き健康経営への取り組みを推進してまいります。



セミナーの様子

(両社から 10 名ずつ 20 名が参加)

以上