

# ソロウェルネス®認証制度

主催: Solo-Wellness 株式会社



## SOLO-WELLNESS®

SOLO-WELLNESSの重要な6つの要素とは

### 01 Be Thankful

常にすべてのものに対して感謝の気持ちを忘れず、自分を中心にして感謝の対象を考える。

感謝の気持ち=自己幸福感

### 02 Be yourself

ソロウェルネスの一番重要な要素として、「常に自分自身であること」。どんな状況におかれても、「自分」を見失わないこと

自分自身とは  
=自己肯定・自己理解

### 03 Have mind reset key

コミュニケーション社会であるからこそ、外界から一旦離れて自己を見つめる「瞬間」「場所」「行動」を起こすことで、自分自身のマインドリセットを行う

マインドリセット=禅の庭を持つ

### 04 Connect to your body

体の状態を常に自分自身で気にかける。それは同時にリトリートメント効果があり、不調やストレスなどを理解し解決を自分で見出す。

ボディコンディションを知る  
=セルフケアを意識する

### 05 Happy to be Solo

一人であることを幸せに思う。ネガティブに感じることなく、「一人」である時間や行動を楽しみ幸福感を得ること

Solo=自己肯定・自己強化

### 06 Brush up your self

常に居心地の良い空間・時に浸り続けることなく、温故知新を忘れない。

前傾姿勢マインド=自己成長

### <部門別紹介>

- ・個人部門
- ・企業部門

### <目的>

「Solo-Wellness®=ひとりで出来るウェルネス」を推進している個人および企業を認定し、より良い毎日と個人の QOL を高めることをさらなる目標とし、審査基準に基づき認証を行う制度。



ソロウェルネスは、国連が推奨する SDGs目標の中で下記の項目に対し該当しています。

- ③すべての人に健康と福祉を
- ⑧働きがいも経済成長も
- ⑩平和と公正をすべての人に
- ⑰パートナーシップで目標達成しよう

### <審査方法>

- ・専用申し込み用紙にてソロウェルネスの6つの要素を伴う活動実績等の一例を記載し提出。

### <認証料>

- ・個人部門 ¥10,000(税込)
- ・企業部門 ¥50,000(税込)

### <認証特典>

- ・認証証書の授与(※オプションによっては認証盾+ ¥15,000(税込))
- ・オリジナル認定企業ロゴの使用

- ・授与式開催が可能(プレスリリース、記者会見など)※認証人派遣交通費別途請求
- ・一人ひとりにケアしている企業として国内外へ情報発信が可能
- ・身心の新しいケアを SDGsに沿った活動としてPRが可能
- ・ソロウェルネスカンファレンスへのご招待

<認定証・ロゴサンプル>



sample

