

加藤 史子（かとう ふみこ）



☆**就業している分野**
こころ元気ネット

☆**信州おもてなしマイスターとして自分が目指しているおもてなし**

おもてなしとは、観光に来られた人やお客様だけにするものではなく、すべての人におもてなしマインドを持って接することができるようになるのが私の目指していることです。特に身近な人や家族にこそ、おもてなしマインドを発揮するチャンスです。

たとえば、どんな笑顔で接することができるのか、どのような話題で会話をすればいい気分になるのか、食事のメニューをどうすれば喜ばれるのか、相手が喜ぶことは何なのかを常に考えていると、日々の生活の質がどんどんあがっていきます。この積み重ねが、訪れた人にとっても心地いいおもてなしに繋がっていくと思うからです。

自分が心を込めて生活していると、それが循環していきます。心理学には、自分が与えたものがめぐりめぐって自分に戻ってきているという法則があります。お客様だけではなく周りの人すべてをもてなす気持を持って生活すれば、自分のいる場所から「幸せのエネルギー」がどんどん広がっていくでしょう。

私は心理学の専門家でもありますので、心理学とおもてなしを融合して、信州安曇野から幸せのエネルギーを発信していきたいと思っています。信州の豊かな自然と心からのおもてなしによって、心が疲れた人たちが訪れたときに元気にできるように活動していきます。

いつでもどこでも信州の大自然と人々の優しいエネルギーを思い出していただけるだけで元気になっていただくことができます。著書『心を鍛える最強のツール 黙想のすすめ』（時事通信社）では、大自然をイメージするだけで元気になる手法も紹介しています。『HEART THINKING 困難をチャンスに変えるメンタル7つのメソッド』（プレジデント社）では、自分を見失ってしまった人が自分という自然と繋がりながら自分軸を取り戻す方法を紹介しています。これからも書籍や動画を通して、信州からおもてなしマインドと心理学を融合して発信していきます。

☆**実施したおもてなしの事例**

☆**講習会、研修会等の講師実績**