

# 渡辺 清乃

聖と俗を行き来するキャリア（人生道）の専門家

愛知県名古屋市中区在住

INFO@HOLISTIC-C.COM

HTTPS://HOLISTIC-C.COM  
HTTPS://WWW.KIYONOWATANABE.COM

## 羽黒山女山伏



### 山に伏し、身体と精神性を通じて自然から学ぶ

- 充実したキャリアのためには「身体の知性」を磨くことが欠かせないと自ら実践
- 羽黒山伏最高位「松聖」星野文紘先達の助手として一般の修行参加者をサポート
- 愛知県鳳来寺山にて一般の方向け山伏修行を斎行
- 山伏として共著書を出版

## キャリア コンサルタント



### 働く人の「キャリア」を支援

- 大手、準大手企業を中心に新入社員から管理職まで幅広い世代向けの研修に登壇
- 個人向けコンサルティング、コーチング
- 専門領域は「キャリア」「部下育成」「メンタルヘルス&マネジメント」

## 高野山真言宗 僧侶



### 仏教哲学・心理学を キャリア文脈で

- 企業研修登壇する「マインドフルネス」の背骨になる仏道を自己研鑽のために実践。「キャリアを扱うなら『死』は避けられないテーマ」として、仏教の教えをキャリア研修などにも活かす
- 年に2回は高野山へ参詣。高野山大学大学院科目履修生として学ぶ

## 経歴

### 株式会社ホリスティック・キャリア代表取締役

株式会社リクルート、株式会社リクルート・スタッフィング（派遣事業）、雑誌編集プロダクション勤務を経て2002年に編集者・ライターとして独立。主に転職情報誌『とらばーゆ』『ビーイング』、お稽古事情報誌『ケイコとマナブ』の編集に関わり、5000人を超えるキャリアインタビュー、3000件を超えるお稽古事や社会人大学の取材を経験。2006年にキャリアコンサルタント資格を取得してからは、対人支援を開始。企業・地方自治体研修登壇は2500超、新入社員から管理職、経営者まで1万人以上を支援し続けている。

聖（山伏行）と俗（ビジネス現場）を自由に行き来するスタイルから生まれた「あたま・こころ・からだ・いのち」にアプローチする「ホリスティック・キャリア®」というコンセプトを提案している。

## 保持資格

- 国家資格キャリアコンサルタント
- 2級キャリア・コンサルティング技能士（国家資格）
- （財）生涯学習開発財団 認定コーチ
- 認定レジリエンス・トレーニング講師
- 睡眠健康指導士（初級）
- 日本ソマティック心理学協会会員
- 日本トランスパーソナル学会会員
- MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) Foundations修了
- 羽黒山女山伏（山伏名：眞苑）
- 高野山真言宗僧侶（僧侶名：清純）

# 「人生の転機」の通りぬけ方 # 女性もできる楽しい修行 # 自然体で生きるコツ # 人生100年時代のキャリアデザイン  
# 山伏&僧侶式・心を整えるノウハウ # 人生&仕事のお悩み相談室 # ワケーション・サバティカル休暇の効能  
# 死生観を持つことと人生の質の関係 # 大人の心の発達メカニズム # 大人のためのマインドフルネス # 眠りと身体から始めるメンタルヘルス # レジリエンス（しなやかな心）の育て方 # 地に足ついたスピリチュアル

## 実績例※画像をクリックできます

### 記事監修・イベント登壇

#### ハフポスト日本版Ladies Be Open主催

「ココロとカラダのサインに気づく、マインドフルネスを学ぼう！」イベントに講師として登壇

#### 『名古屋ベイベータイムズ』にて

「子育ての不安や悩み、イライラから心と体をマインドフルネスで解放！」

#### ヒューマンポテンシャルラボ主催

「スピリチュアル・インテリジェンス」イベントに聖と俗を行き来するビジネススペシャリストとして登壇



私は、今話題になっている「マインドフルネス」にずっと興味がありました。しかし、「瞑想」というイメージ以外、あまりよく知りませんでした。なぜスティーブ・ジョブズや数々の著名な人々がはまっているのか...1万人以上をカウンセリングした経験のあるマインドフルネス講師の渡辺清乃さんに登壇してもらおうことになりました。



登壇者の渡辺清乃さん (2021.06.07)



登壇者の渡辺清乃さん (2021.06.07)



登壇者の渡辺清乃さん (2021.06.07)



### 書籍

#### 共著書

『野性の力を取り戻せ〜羽黒山伏に学ぶ答えがない「問い」に向き合う智慧』  
（日本能率協会マネジメントセンター／ライティングも担当）

#### 構成・取材協力

『働く大人のための「学び」の教科書』  
（中原淳著／かんき出版）