



まだよしこメソッド株式会社  
会社案内

# 表情力で、新たな未来を

『表情力』を鍛えることで  
あなたの内側に眠る、未知なる魅力を引き出し  
人生をより豊かなものに

私たちのミッションは、表情を作り出す「顔、体、心」の状態を整えながら、  
豊かな表情力を鍛えることで、自分力、想像力、発信力を養い、  
人と人が互いに高め合える理想的な家庭や職場環境を作ることです。  
「表情力」には人生そのものを変えるチカラを秘めています。



『表情力』を鍛える  
『コアフェイストレーニング』とは？



世の中に顔ヨガブームを引き起こし、のべ3万人以上の中年女性がトレーニングによって若返ってきた間々田佳子が考案したオリジナルメソッドです。

長年の指導を通じて『顔だけ鍛えてもダメ、心と体のケアなくしては最高の表情は生まれない』という実体験から生まれたトレーニング法です。

現代社会は経済的に豊かになりましたが、その一方で、私たちは長時間の労働、学校や職場での人間関係、仕事と家事や育児の両立、スマートフォンやパソコンの使い過ぎなどにより、多くのストレスにさらされながら、日々の生活を送っています。

それらのストレスは、私たちの表情だけでなく、心や体をむしばみ、体調不良やうつ病などの精神疾患を引き起こす原因にもなっています。

コアフェイストレーニングでは、表情筋を動かすというアプローチから、顔、体、心を整える自分調整術を学ぶことで、ストレスを溜めない強い自分を確立し、豊かな表情力を作ることを目指しています。

会社・社会を動かす  
未来を変える力になる

自分史上最高の自分づくり  
可能性に満ちた新しい未来



## MYメソッドアカデミー

自分が自分らしくある方法を学び  
実践していくメソッドをご提案いたします

## 私のために学ぶ

- 初級講座 ..... 基本のトレーニングパターンを学ぶ
- 中級講座 ..... それぞれの表情筋の動きや役割を  
体系的に学ぶ
- 上級講座 ..... 自分らしさに磨きをかけて表情力を  
上げて、TPOに応じた顔を作る

## 認定インストラクターとして教える

- ジュニア ..... CFTの基本ポーズを用いた初級講座  
が教えられるようになる
- シニア ..... CFTの追加ポーズを学ぶ  
受講者の悩みに応じたレッスンを行えるようなる
- マスター ..... 表情筋のプロとして、企業研修等で  
活動できるようなる

## まだよしこ メソッド株式会社

御社のニーズに応じて、講演から社内研修まで  
様々なメソッドをカスタマイズして  
ご提供いたします



## ご提供するメソッド

### 新入社員研修

- ・社会人として必要な基本の表情の作り方
- ・印象アップ術指導

### カスタマーセクション研修

- ・お客様にご満足いただき、信頼される表情の作り方

### お客様へのイベントなど

- ・講演会 ..... 60分～90分
- ・テーマ別シリーズ講座 ..... 60分～90分

### ご提供方法

- ・ご対面 または オンライン

### ご契約方法

- ・スポット契約 または 年間契約

### エグゼクティブ研修

- ・説得力ある表情の作り方
- ・発信力を強化や話し方の指導
- ・部下やチームのポテンシャルを引き出す表情力の強化

### その他

- ・大学短大専門学校での就職活動対策や印象アップ講座
- ・TPOに応じたプロフィール写真の撮影

## コアフェイストレーニングを ご受講いただいた声

～「間々田佳子直伝」表情筋トレーニングで仕事も人生もプラスに変える～  
大手情報提供サイトのイベント担当の方からの声

間々田先生に企業の現役秘書を対象としたセミナーにてご登壇頂きました。秘書は企業の顔であり、高いコミュニケーション力を必要とされます。自分では完璧と思っているつもりでも、仕事に集中するあまり、PCに向かう顔が無意識に強面になってしまったり、大事なお客様をお迎えするときに緊張して笑顔がひきつってしまうことがあります。普段から自分の表情を意識するにはどうしたら良いかと調べたところ、顔の表情筋を鍛える「コアフェイストレーニング」を知り、間々田先生にセミナーをお願いしました。

実際のセミナーでは、思うように顔の筋肉が動かせず四苦八苦する秘書がほとんどでしたが、皆さんどんどん表情が豊かになり、とても素敵な笑顔を作ることができるようになりました。セミナー前と後にお隣り同士でお互いの顔をチェックし、「ぜんぜん違う！」と皆さんピックリ。コミュニケーションの達人たちでも、日頃いかに顔の筋肉を使っていなかったかを実感した様子でした。自分の表情に自信が持てるとコミュニケーション力が高まり、人間力やビジネス力に差が出ますので、お仕事や年齢に問わず皆さんにおすすめです。



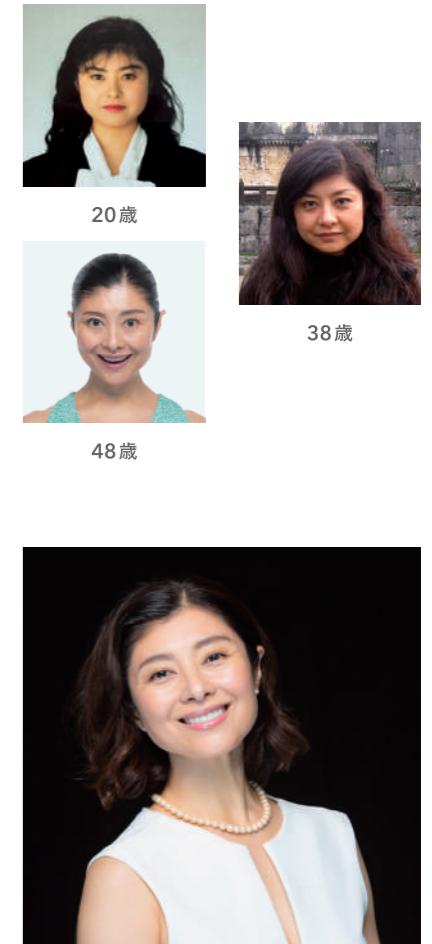
### ごあいさつ

30代後半に老け顔に悩みはじめ、顔のトレーニングによって、おかげさまで今では実年齢より若く見られるようになりました。私が得た一番の驚きは、顔の筋肉がうまく使えるようになったころから周囲の自分に対する接し方が変わったことでした。

幼い頃からネガティブ思考で人見知り。自分の思いを人にうまく伝えられず、人間関係のトラブルに悩むことの多かった私にとって、表情からの自分の伝え方やコミュニケーションの取り方を得られたことは大きな宝物になりました。それによって、素晴らしい縁に恵まれるようになり、いろいろなチャンスを自分に引き寄せられるようになります。顔から人生が好転したことを身をもって感じています。

現代のストレス社会で自分を見失い、昔の私と同じように心身のバランスの取り方に悩んでいる方が多いように思います。私が自分のために作ってきたこの Mamada Yoshiko のメソッドが皆様の「MY メソッド」となり、人生を前向きにイキイキと過ごせるコツをお伝えできればと、2020年5月に「まだよしこメソッド株式会社（略：MY メソッド）」を立ち上げました。各分野の専門家の皆様のお力添えをいただきながら、さらなるメソッドやコンテンツの拡充を図って参ります。最高の MY メソッドを皆様にお届けできるようにスタッフ一同精進して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

代表取締役  
表情筋研究家 間々田佳子



### 主要取引先 - 社名五十音順、敬称略

- ・株式会社オールアバウト
- ・株式会社カーブスホールディングス
- ・株式会社小学館
- ・株式会社集英社
- ・株式会社TBSテレビ
- ・株式会社日経BP
- ・日本放送協会(NHK)
- ・日本テレビ網株式会社
- ・株式会社ハルメク
- ・株式会社ワコールホールディングス
- ・小中学校(公立・私立)
- ・高校・大学(私立)
- ・各種専門学校



### 会社概要

商号	まだよしこメソッド株式会社(通称: MY メソッド)
本社	〒107-0062 東京都港区南青山2丁目2番15号 Win青山ビル UCF635
設立年月日	2020年5月14日
代表者	代表取締役 間々田 佳子(まだ よしこ)
事業内容	顔と体の美容・健康に関するトレーニングの企画、開発、教授、並びにこれに関連する業務
取引金融機関	三菱UFJ銀行・青山通支店、住信SBIネット銀行・法人第一支店
公式 URL	<a href="http://mamadayoshiko.com">mamadayoshiko.com</a>

