

大手企業から官公庁・行政・医療・教育機関、地域団体まで、
70社・100団体機関以上での実績を誇る「株式会社インプロジャパン」がお届けする
年間延べ受講者数2,000名を超える人気講座!!

“Yes and”で、個性を活かし合い、 本番に強くなる体験型研修

なぜインプロ（即興劇）なのでしょうか？

答えは簡単です。

私たちの日常にも、即興劇同様、台本がないからです。



インプロジャパン・メソッドTMによる インプロ・シンキング・ワークショップのご案内

株式会社インプロジャパン

〒101-0032 東京都千代田区岩本町3-9-1花岡ビル

Tel 03-3865-0481 / Fax 050-3730-5637

info@improjapan.co.jp <https://www.improjapan.co.jp>

Copyright ImproJapan

『インプロ・シンキング・ワークショップ』

それは、インプロ（即興劇）から生まれた頭と体を使った体験型研修プログラム。

インプロとは

「インプロビゼーション」すなわち即興からきた言葉です。
台本や打ち合わせが一切なく
「その場でその瞬間に起きた事を全て受け入れながら
創られていくエンターテイメント」です。

インプロ・シンキングとは

インプロの「ゲーム」を体験することによって、様々な
コミュニケーション力を強化する、インプロジャパン・メソッド™
によるオリジナルプログラムです。

なぜ、インプロ？

私たちの人生そのものが台本のない即興ドラマ

『社会で生き抜く力が身につくインプロ』『究極の右脳トレーニング』

日々変化していく現代社会において、多様な価値観を持った人々と短い時間で深いコミュニケーションを築くこと、
固定概念に捉われず、常に新しいことを創造していくことが求められています。

そのためには、自ら関わる力、ポジティブに受け入れる力、新しい挑戦を仕掛ける力を鍛えることが大切です。

インプロシンキング研修は、限られた時間とルールの中で、自分自身の発想や周囲の人や出来事を柔軟に受け入れながら、
互いに協力して、新しいものを生み出していきます。仲間と笑い、楽しみながら、自然と台本のない先の見えない世界を仲間と
助け合い創造していく力が身についていく、今、まさに必要とされている「究極の右脳トレーニング」なのです！

『インプロ・シンキング・ワークショップ』7つの特徴

座学ではなく体験型。

体や頭をたくさん使い、自ら考え行動するワークショップ。
「理解している」と「行動している」ことは違います。
多くのゲームを体験しながら、
「理解」を瞬間的に「行動」へと結びつけていきます。

即興力がつく。

あらゆる瞬間に集中し、その場に起こった出来事、
相手の言葉や感情等を瞬時に感じ取り、見極め、即座
に対応していくのが即興力。インプロのゲームを通じて、
あらゆる場での変化にも即興力を発揮し、自らの判断で、
素早く対応できるようになっていきます。

大笑いします。

しかめつらで考え込むのではなく、
大笑いしながらゲームを重ね、自然と
自分の特性に気づき、周りとのコミュニ
ケーションの方法を学んでいきます。

答は自分の中に。

変化の時代には過去の事例やマニュアルだけにたよる
ことはできません。自ら感じ、考え、行動に移す力が
必須です。このワークショップでは、様々な気づきと、
それを行動に変えていく力が受講者一人ひとりの中に
生まれます。大切なことは、参加者自身の力で
気づき、身につけていくことなのです。

階層や部署を越えて。

部署内はもちろん、他部署や階層の違う
メンバー等、受講者に多様性があれば
あるほど、気づきも高まります。年齢や
性別も超えて皆さんでご参加頂けます。

豊富な実績。

日立製作所、全日空等の企業から、人事院・
参議院等の公的機関、また医療・福祉の現場や
学校等の教育機関など幅広く導入されています。

話題性抜群。

メディアでも数多く取り上げられ、話題性も抜群！
「EZ! TV (フジ)」 「おはよう日本 (NHK)」
「モヤモヤさま〜ず2 (テレビ東京)」
「ワールドビジネスサテライト (テレビ東京)」
「プレジデント」誌 「Big Tomorrow」誌 等

『インプロ・シンキング・ワークショップ』で身につく7つの力



『インプロ・シンキング研修』の内容

5つのステップで自然に楽しく、様々な能力が身についていきます。



1・イントロダクション (導入)

【目的の共有】

インプロの説明。
研修目的について
プロの役者の
パフォーマンスを
を交えながら
講義します。

2・アイスブレイク

【自己開放・他者関与】

ストレッチやアイコンクト
を使ったゲームで、頭を
使わず心と体をほぐして
いきます。どのゲームも互
いに、協力しあい他者を
尊重していく内容ですの
で、自然とその場に安心
、信頼が生まれ、笑い
声が絶えなくなります。

3・展開①

【具体的な 目的へのアプローチ】

チームビルディング、
受容力、発想力、
コミュニケーション力など、
目的に応じたゲームを
複数行います。
どのゲームも、まず体を
動かすことで頭ではなく、
心から習得できます。
また、適宜、レクチャー、
振り返りが入ります。

4・展開②

【発表】

ワークで学んだことを
総合的に活かせるよう
に、発表を行います。
良い緊張が集中力を
生み、思いがけない
力が発揮されます。
仲間達との忘れられな
い思い出にもなります。

5・まとめ

【振り返りとシート記入】

ワークを通じてどんなこと
を感じたか、ミッションを達成
させるには何が必要だった
かを振り返り、日常への
ヒントを自らの力で見つけ
ていきます。目的に応じた
シートもご提示します。



プログラムは、いくつかの「ゲーム」と言われる体験型ワークによって構成され、
実施目的や対象者等に応じてカスタマイズいたします。

研修内容例①（3時間モデル）

項目		内容	詳細
導入	25分	ご挨拶他	
		オリエンテーション	講師自己紹介。研修の目的、プログラムの説明。インプロについて。
		ストレッチ	体をほぐし、簡単な自己紹介ゲームを通じて緊張をとります。
		ミーティンググリーティング	
ゲーム	45分	You	体と頭を使ったゲームを通じて、気づきの力、変化を受け入れ行動する力、コミュニケーション力等を高めていきます。
講義		フォーカスについて	それぞれのゲームの後には振り返りを行い、各人の気づきを確認していきます。
ゲーム		拍手回し、ナイフとフォークなど	チームの手中を高めていく「フォーカス」や、チームの役割を柔軟に変化させていく「LeaderとReader」について学びます。
振り返り		振り返りと質疑応答	
講義		LeaderReaderについて	
休憩	10分		
ゲーム	45分	否定肯定、イエスアンドなど	無意識に生まれる否定的な関わりや、肯定するだけの関わりから生じるマイナス面を感じ、受け入れることからアイデアを発展させていく「イエスアンド」について学びます。
講義		イエスアンドについて	
ゲーム		ワンワード	
ゲーム	30分	チャンスゲーム	受け入れ難い状況さを「イエスアンド」する中で、より前向きな思考を促していきます。 「チャンスゲーム」を通して、問題に対して解決ではない生かし方を学びます。
振り返り		振り返りと質疑応答	
講義		チャンスについて	
ゲーム		21	
振り返り	25分	振り返りと質疑応答	仲間と意見を共有し、より気づきを深めます。
まとめ		講師よりまとめ	講師より全体を通してのまとめ
テキスト記入			振り返りシート、アクションシートの記入。

各ゲームの後には振り返りや講義を行い、ワークショップの最後にはアクションシートの記入などを行います。

なお、1日コース（6時間）の場合、ゲーム数のみでなく、振り返り・まとめの時間や、筆記作業の時間も多くなり、より深い理解・気づきに結びつけることができます。より振り返り等のシート記入や気づきの時間が多くなります。

研修の流れ及びゲームについては、対象者・研修目的によって異なります。

研修内容例②（6時間モデル）※昼食休憩1時間

項目		内容	詳細
導入	20分	ご挨拶他	
		オリエンテーション	講師自己紹介。研修の目的、プログラムの説明。インプロについて。
		ストレッチ	体をほぐし、簡単な自己紹介ゲームを通じて緊張をとります。
		ミーティンググリーティング	
ゲーム	45分	You	体と頭を使ったゲームを通じて、気づきの力、変化を受け入れ行動する力、コミュニケーション力等を高めていきます。
講義		フォーカスについて	それぞれのゲームの後には振り返りを行い、各人の気づきを確認していきます。
ゲーム		拍手回し、ナイフとフォークなど	チームの手中を高めていく「フォーカス」や、チームの役割を柔軟に変化させていく「LeaderとReader」について学びます。
振り返り		振り返りと質疑応答	
講義		LeaderReaderについて	
休憩	10分		
ゲーム	45分	否定肯定、イエスアンドなど	無意識に生まれる否定的な関わりや、肯定するだけの関わりから生じるマイナス面を感じ、受け入れることからアイデアを
講義		イエスアンドについて	発展させていく「イエスアンド」について学びます。
ゲーム		ワンワード	
昼食休憩及び テキスト記入	60分		
ゲーム	75分	トラストゲームや、チャンスゲームなど	午前中同様、体と頭を使ったゲームと振り返りの形で進めて行きます。ここではチームの信頼感を高め、より前向きな思考を促して行きます。また「チャンスゲーム」を通して、問題に対して解決ではない生かし方を学びます。
振り返り		振り返りと質疑応答	
講義		チャンスについて	
休憩	10分		
ゲーム	75分	同時会話やエクステンドなど	一方的な情報の伝達ではなく、お互いに想像力を使って、イメージを共有させていく「エクステンド」を学びます。
振り返り		振り返りと質疑応答	
講義		エクステンドについて	
休憩	10分		
ゲーム	70分	まとめのワンワードゲーム	ここまでのスキル総合的に活用し、自分自身のコミュニケーションの癖を知ると共に、相手を受け入れながらひとつのものを創り
振り返り		振り返りと質疑応答	上げる力をさらに強めていきます。
全体振り返り		全体振り返り	仲間と意見を共有し、より気づきを深めます。
まとめ		講師よりまとめ	講師より全体を通してのまとめ

研修概要が具体的にお決まりでしたら、御社に合わせたプログラムを作成し、ご提案させていただきます。ご遠慮なくお申し付けください。

各種プログラムのご紹介

インプロジャパンでは、研修御担当者様との事前のお打合わせにより、御社の研修システムや回数にあわせたプログラムを無料カスタマイズいたします。

【過去の事例】（一例）



階層・部署の垣根を超えて協力し、互いを活かし合う風土の醸成



新入社員の主体的思考、チームで働く力、前に踏み出す力の強化



イマジネーションを使った対話力の強化・相手の意向を読み取る力を醸成



交流・親睦を図り、互いの新たな魅力への気づき



商品の企画・開発前のブレインストーミングへの働きかけとして



即興で伝える表現力を磨き、場を巻き込む力を醸成



あらゆる出来事を前向きに捉え、未知を楽しむ力を醸成

ひと味違う研修プログラム

通常の研修プログラムに加え、「インプロ」を使ったいろんな形のプログラムをご提供しております。

対戦形式発表会！



研修後、チームに分かれてその成果を対戦形式で発表します。点数が出されることで、自然とチームワークが築かれていきます。

インプロ公演鑑賞！



インプロシアターの出張公演もしています。観客からのリクエストに答えて、その場で即興のミュージカルや、お客様と一緒にお芝居を作ることも。研修後の懇親会での実施も大好評です。

野外でインプロ！



自然の空気の中でインプロを思いっきり楽しめます。いつもと違う環境で、よりオープンなコミュニケーション力を培うことができます。

100人以上でインプロ！



体育館やホテルの宴会場などの広い場所を借り切って、社員全員で研修をすることができます。普段、出会うことが無いメンバーと深く関わられる機会となります。

一泊二日の社員旅行で！



社員研修を兼ねて二日に分けたプログラムです。色々なバリエーションのインプロゲームを体験し、夜の宴会はその発表の場となります。個々の魅力を再発見する機会にもなります。

親子でインプロ！



社員のご家族の方と一緒にインプロでコミュニケーションしませんか。いつもと違う話題がひろがり、家族サービスにもなります。

また、座学スタイルの講演会も実施可能です。講演会とは言え、聞くばかりでなく、座ったままで、理論を体験できる、珍しいインタラクティブなスタイルです。
詳しくは、お問い合わせください。

受講者のコメント例

感受性・共感力

- ・相手の真意を読み取ることを体感したワークだった。
- ・言葉がなくても、必死な思いがあれば、相手を理解することもできるし、共感することもできると強く思った。
- ・相手を一生懸命知ろうとし、見ていた。この感覚を大切にしたい。
- ・相手の意思を読み取ることを鍛えた。だんだんとお互い顔色を見て、同調して言えるようになっていた。短時間で進歩を感じた。
- ・何かを伝えるとき、それを受け取る人の気持ちまで想像して伝える、ということが必要だと思った。

積極的関与

- ・自分はあまり関わりがないと思う人と接するのが苦手だが、相手を受け止めて接すると楽しいし、これからは関わってみようと思った。
- ・とても勉強になった。伝えることと相手が何をいいたいかを受け取ること、それには、そこに集中することが大切だと思った。

行動力

- ・「まずやってみる」という姿勢が、自分にとても響いた。現場では、どうしても失敗を恐れる風潮があり、自分もその1人だった。
- ・なにごとに「考えすぎてしまう」自分に気づいた。今日からは、「まず行動してみる」を信条としたい。

発想力

- ・人の発想に乗っかることが体感できた。まずは何事も楽しむことから始まる！
- ・自分の発想の乏しさを感じたが、活性化した。頭は疲れてなくて、むしろ脳が動いた感じ。
- ・久々に五感を刺激され爽快！
- ・自分ひとりでは思いつかないであろうアイデアを、乗っかり合いながら、出しかけて面白かった。
- ・頭の中で考えすぎていた。直感、ひらめきを大切にしたい。

業務に関わるコメント

- ・普段の業務の場面では、顧客に対して「こうしたい」「こうしたい」がどうしても多くなる。相手の意見を聞こうという意識をもっと持ちたい。
- ・同じ言葉でも、人によって捉え方が違う。お客様と自分、という立場でも、そんな1人1人の考えの違いを、まずは受け入れる事から心がけていきたい。
- ・ユーザーに対しても、工場に対しても、またプライベートでも、ある程度自分はできていると思っていました。でもそれは、自己満足だったと今思っています。相手の本意を受け止めていなかったからです。
- ・相手の話を聞きながら、自分も引っ張るという事。職場で言えば、周りや部下のモチベーションを上げる上で必要な考え方だった。
- ・グループでの振り返りの中で、「今後、業務にどう生かすか」を話し合い、「お客様の話をよく聞き、聞いてからアドバイス」「目を見て話を聞く」「質問を、お客様が満足するまで聞き、それから答える」「常にプラス思考で」「断定しない」などの意見が出ました。早速実行したいと思います。
- ・若い子達を指導する立場に立って、Rのリーダーの力が必要だと今日やってみて思った。皆の意図を読みながら、一方でLのリーダーの力で明確な方向付けもやっていきたい。
- ・場に応じてのバランス良いリーダー力について発見だった。周りを見ず、つい引っ張って先走ってしまうところがあるので、時には、部下を信頼して身を任せてみることも必要だと感じた。
- ・何を話そうかと考えると視野が狭くなり、周りを読み取ったり聞き取ることができなくなる。視野を広げて、場を掴み、話す事が大事で、周りを巻き込んだ伝える力を鍛えていきたい。

ゲームのご紹介①

研修は、いくつかの「インプロ・ゲーム」で構成されており、下記はそのうちの一例です。

「ナイフとフォーク」



目的

共感力の向上
協調性強化

内容

二人以上で組になり、その場で出された文字や図形、状況などのお題を10秒間で、体で表現する。その際、言葉を発してはいけない。

時間 10分～20分

過去の受講生の感想

- ・相手の様子を見ることで、お互いの意志が言葉以上に伝わってきた。
- ・受け入れてもらうこと、助けてもらうことが実感できた。
- ・まずは動くことが大切。躊躇していたら始まらない。
- ・相手のポーズに一瞬戸惑ったが、関わってみると斬新で貴重なアイデアになった。
- ・たとえ言葉がなくても、明確な提案・意思表示があると、スムーズに進むことが分かった。

ゲームのご紹介②

研修は、いくつかの「インプロ・ゲーム」で構成されており、下記はそのうちの一例です。

「否定肯定→イエスアンド会議」



目的

多様性を受容する力の強化
自分の意志を明確に伝える

内容

二人組になって、相手の提案をまず否定し続ける。
次に、相手の提案をイエスと言うだけ、を体験。
どちらも発展していかない、共有できない。
その後、受け入れ、そこからプラスしていくイエスアンド
（はい、そして）を活用して、架空の企画会議を行う。

＊お題の例

- ・新しい商品の企画会議
- ・社員旅行の企画会議
- ・社内イベントの企画会議

時間

15分～25分

過去の受講生の感想

- ・普段、無意識に相手に「NO」を出していることに気づいた。
- ・「イエスアンド」すると、視野が広がり思いもよらないアイデアに発展して驚いた。これからは、自分と違うアイデアもまず受け入れ、相手のアイデアに更なる付加価値をつけることを意識して、可能性を広げていきたい。
- ・受け入れられることの楽しさが分かった。否定されることを恐れず、自信を持って発言しようと思う。
- ・「イエス」だけでは関わっていないも同然。傍観せず、当事者意識を持って、相手の提案を明確なアイデアで発展させたい。

インプロ・シンキング・ワークショップ／イベント導入例（順不同）

	【ワークショップ】	【講演、ショー、イベント】
【企業】	- 花王販売株式会社（チームビルディング） - シスコスシステムズ株式会社（チームビルディング） - 株式会社日立製作所（発想力強化） - 全日本空輸株式会社（顧客対応力強化） - 株式会社ロフト（顧客対応力強化） - キッザニア東京（顧客対応力強化） - 三菱マテリアルツールズ株式会社（顧客対応力強化） - 富士通技術学院（新人教育・コミュニケーション力強化） - アルテマイスター（管理職研修・全社員対象） - 株式会社資生堂・ビューティークリエーション研究センター（美容部員対象）	- 株式会社日立製作所（「ユビキタスフォーラム」ビデオをインプロの手法で企画・撮影） - 株式会社日立製作所（「ユビキタスフォーラム」出演） - 住友 3 M株式会社（「建築建材展」にて商品をインプロの手法にて紹介） - 株式会社インテリジェンス（マネージャのキックオフミーティングにて講演＆役員によるパフォーマンスを実施） - マイクロソフト株式会社（チームビルディングを目的として、パフォーマンス体験とインプロ観劇）
【官公庁・行政】	- 人事院公務員研修所（各省庁メンバーへコミュニケーション研修） - 参議院（新採用者研修） - 海上保安庁（チームビルディング） - 東京都市町村職員研修所（各市町村職員コミュニケーション研修） - 静岡県富士市役所職員組合女性部（チームビルディング） - 新潟市障がい福祉課主催「就職支援」はたらく準備教室 - 福岡県新社会推進部青少年課「青少年アンビシャス運動参加団体地域別研修会」	  
【労働組合・各種団体】	- 全国共済農業共同組合連合会（チームビルディング） - キヤノングループ労働組合協議会（チームビルディング） - ヤマザキ製パン従業員労働組合（チームビルディング） - 全神戸製鋼労働組合連合会（チームビルディング） - 小牧・笠間・朝霞商工会議所（例会での講演・ワークショップ） - 多治見・榑原・仙台青年会議所（例会での講演・ワークショップ） - 幸手青年会議所（地域の子ども向けワークショップ） - 聴覚障害公務員会（コミュニケーション力強化）	  - 日本糖尿病教育・看護学会学術集会（講演） - 日本血液事業学会・ランチョンセミナー（講演）
【教育・学校】	- 神奈川県立青少年センター（教員対象・教員志望者対象） - さいたま市PTA協議会（PTA及び教員対象） - 青島養護学校（教員および生徒対象） - 東京電機大学（新入生支援講座／全新生入生対象） - つくば市大曾根小学校（親子対象） - NPO育て上げネット（若者無業者対象） - こども国連環境会議推進協会（中高生対象） - 日本の次世代リーダー養成塾（高校生対象） - 文化庁事業「次代を担う子どもの文化芸術体験事業」（都内小学校） - 千葉県教育庁「夢チャレンジ体験スクール事業」（中高生対象）	- 名古屋市中川区母親研修会（講演） - 大田区立新宿小学校（公演） - ブーク人形劇場夏休みワクワク大作戦（公演・WS） - まなびあ2005・2006（出展） - 世田谷ものづくり学校「KIDS IN SUMMER」（WS） ～THINK SETAGAYA 2008～「せたがやしくさ」イベント - 名古屋青年会議所主催「わんぱく相撲名古屋場所」（親子WS） - あびこ子ども劇場（公演） - 多摩・ほこほこフェスタ2012（公演・WS）

講師のご紹介

池上奈生美（代表取締役）

高校時代より俳優として活躍。1994年にインプロと出会い、以降、渡米を重ねながら、インプロのトレーナーとして活動。現在、成人教育、企業研修、劇団等の場で年間300を超えるトレーニングを行っている。パフォーマーとしても精力的に活動し、海外でも数々の賞を受賞している。2001年には、インプロの普及を目的に有限会社インプロ・ジャパンを設立。コミュニケーションスキル向上の為にインプロを使ったプログラムをいち早く開発し、『インプロ・シンキング』（ダイヤモンド社）『インプロであなたも「本番に強い人」になれる』（フォレスト出版）の執筆。毎年アメリカ公演や視察等を経て、現在では、NHK教育テレビ「シャキーン！」のインプロコーナーの監修も行い、ワークショップの監修、指導やインプロシアターのプロデュース・出演など、インプロに関わるすべての業務を行っている。
※Chicago Improv FestivalのArtistic Associatesのメンバー／AIFA(Applied Improvisation Facilitator Academia) 理事
※埼玉医科大学医学部非常勤講師

岡崎チカ

インプロジャパン公認講師。
日本女子体育短期大学舞踊専攻卒業後、江戸川区役所勤務。窓口業務を経て、初等教育現場に関わる業務に従事。退庁後、舞台・ミュージカルを中心に活動を開始、平成15年よりインプロジャパン公認講師となる。公務員時代の経験も生かし、公的機関から一般企業まで幅広く担当している。

峰松佳代

インプロジャパン公認講師。日本大学芸術学部演劇学科卒業。幼少より映像・舞台分野で活動。
平成17年よりインプロジャパン公認講師となり、現在は一般企業や公的機関での研修講師に加え、幼児～青少年向けのワークショップを学校の授業等様々な教育現場において、数多く行っている。 ※埼玉医科大学医学部非常勤講師

下田明正

インプロジャパン公認講師。学生時代より、ダンス・ミュージカルを始める。平成15年にインプロと出会い、以来、数々のインプロショーに出演。
また、NHK教育「シャキーン！」や「ビットワールド」でも、インプロを披露。平成23年よりインプロジャパン公認講師となり、現在では、インプロパフォーマーとして舞台上で活躍の傍ら、基礎クラスを中心に、企業や学校等において、インプロの指導を行っている。

会社概要

【株式会社インプロジャパン】 <https://www.improjapan.co.jp>

所在地 東京都千代田区岩本町3-9-1 花岡ビル

電話番号 03-3865-0481

創業 2001年10月1日

代表取締役社長 池上奈生美

<企業理念>

インプロを通じて、一人ひとりの存在を肯定しあい、その個性を活かし、ともに成長していく社会づくり。

<沿革>

2001年より、世界中で活用されているインプロを、日本人に親しみやすいように研究、開発し、独自のメソッド「インプロ・シンキング・プログラム」として、全国各地において、企業研修・ワークショップを実施。自社主催クラスも常時10クラス以上を開講しており、現在活躍する数多くのインプロヴァイザー達を輩出しており、2016年までに、延べ3万名近くの受講生にインプロの指導を行ってきている。

また、インプロ公演の企画・制作を定期的に行い、国内初のインプロの国際的な大会である「東京インプロフェスティバル」についても、第1回の2002年より携わっている。

<関連書籍>



『インプロシンキング』
ダイヤモンド社刊（インプロ・ジャパン）
誰かの言葉、新しい出来事、そして自分自身のアイデア——その全てを瞬間的に受け入れ、即興的に反応することを始めたとき、私たちの中の眠っていた感覚が動き出します。



『インプロであなたも「本番に強い人」になれる』
フォレスト出版刊（インプロ・ジャパン）
事前準備やリハーサルまったくなしの状態ですべてが即断・即決だけで成り立つ即興芝居、インプロから生まれた「本番に強くなる」ための本です。



『楽しい仕事 なぜ働いても達成感がないのか 明日からやる気がわき出る心理学』
プレジデント社刊
インプロジャパン秋山桃里による「変化対応力を高めるインプロ・シンキングとは」が収録されています。

メディアでの紹介事例

【新聞】朝日新聞・日本経済新聞・読売新聞

【雑誌】介護ビジョン／月刊レクリエーション／女性版AERA／人事マネジメント／ダ・カーポ／日経情報ストラテジー
日経ビジネスアソシエ／BIG tomorrow／ビジスタ／プレジデント／FROM・Eー 他

【テレビ】NHK「おはよう日本」ソクラテスの人事」Eテレ「シャキーン！」「ビットワールド」Rの法則」

「日本テレビ系列「ズームインスーパー」TBS系列「JNNニュースバード」

フジテレビ系列「EZ!TV」テレビ東京系列「ワールドビジネスサテライト」テレビ東京系列「たけしのニッポンのミカタ」

テレビ東京系列「モヤモヤさま〜ず2」 他