

報道関係各位

No. 25-0026HG

2025年5月22日

ヒューマンホールディングス株式会社

## 一人ひとりの“なりたい自分”を紹介する新コンテンツ公開

初回は、元バレーボール選手 木村沙織さん  
「人生で選択する際の決め手」や「40歳のときになりたい姿」について語る

教育を中心に人材・介護・保育・IT・美容・スポーツ事業を傘下に持つヒューマンホールディングス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤朋也、以下「当社」）は、当社ホームページにて新コンテンツ「My SELFing is \_\_ .（マイ セルフイング イズ ドット）」の連載を開始し、当社グループの従業員や関係者の「SELFing（なりたい自分の実現）」について紹介するインタビュー記事を公開いたします。

今年度、グループ創業40周年を迎えたことを記念し、第1回は、元バレーボール選手の木村沙織さんのインタビュー記事を公開いたします。



[ヒューマンホールディングス ウェブサイト スペシャルコンテンツ内「My SELFing is \\_\\_ .」](#)

### 【本件のポイント】

- 当社ホームページにて新コンテンツ「My SELFing is \_\_ .（マイ セルフイング イズ ドット）」を開始
- 初回は、元バレーボール選手・木村沙織さんのインタビューを掲載
- “なりたい自分”を明確にし、実現するためのフレームワーク「SELFing シート」を通して、自分らしい生き方を考えるきっかけを提供

■ 本件に関するお問い合わせ ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平  
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

## 【本件の概要】

当社は、すべてのステークホルダーへ提供する価値として「バリュープロミス：SELFing」を経営理念に掲げております。「SELFing」とは、なりたい自分を見つけ、その実現に向けて道筋を定め進んでいくこと。そしてそれが社会への貢献にもつながっていく循環のことと定義しています。

当社グループは、教育・人材・介護・美容・スポーツ・IT の各事業を通じて「SELFing」を提供し、お客様一人ひとりのなりたい自分を見つけ、その実現をサポートし、社会のニーズとマッチングすることですべての人が自分らしく生きられる豊かな社会の実現をめざしています。

このたび、“なりたい自分”について考えるきっかけになることをめざし、当社ホームページにて新コンテンツ「My SELFing is \_\_ .」の連載を開始し、当社グループの従業員や関係者の「SELFing」についてインタビュー記事形式で公開してまいります。SELFing のサポートツールとして、“なりたい自分”を明確にし、実現するために必要な事項を可視化する「SELFing シート」があり、当社グループでは全社員（一部対象外）が作成に取り組んでおります。記事ではそれぞれの「SELFing シート」も紹介いたします。

人格 F	経済 C	学習 G
仕事 B	人生目標	家庭 D
社会 E	健康 A	遊び H

連載の第 1 回は、より多くの方に「SELFing」について理解いただくため、長年にわたり日本の女子バレーボール界を牽引し、現在は多方面で活躍されている元バレーボール選手の木村沙織さんのインタビュー記事を公開いたします。現役時代の経験や引退後のセカンドキャリア、そして今後の「なりたい自分」について、「SELFing シート」をもとに木村さんの SELFing について紹介します。人生において選択する際の決め手や、自分らしい生き方の見つけ方について語る木村さんの言葉は、多くの方にとって自身の「SELFing」を見つける後押しとなるはずです。

今後、「My SELFing is \_\_ .」では、当社グループの様々な分野で活躍する従業員や関係者のインタビュー記事を順次公開してまいります。それぞれの「SELFing」を通して、多様な生き方を紹介し、「なりたい自分」を見つけるヒントを提供してまいります。

スペシャルコンテンツ「My SELFing is \_\_ .」: <https://www.athuman.com/special/myselfingis/23078/>

### ■バリュープロミス：SELFing

「SELFing」は、自分をつくり上げていく「セルフマネジメント」と終わりが無いという「ing」を組み合わせた造語。自分発見・自分開発を意味し、なりたい自分を見つけ、その実現に向けて道筋を定め進んでいくこと。そしてそれが社会への貢献にもつながっていく循環のことと定義しています。

SELFing はすべてのステークホルダーへ提供する価値であり、一人ひとりのなりたい自分を見つけ、その実現をサポートし、社会のニーズとマッチングすることで、すべての人が自分らしく生きられる豊かな社会の実現をめざしています。

# SELFing

■本件に関するお問い合わせ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平  
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com

ヒューマングループでは、ステークホルダーである従業員への「SELFin」の提供として、SELFin シートの導入（“なりたい自分”と必要な要件の明確化）、SELFin セッション（定期的な進捗確認とフィードバックを受ける上司との1on1）、SELFin 検定（SELFin の実践・支援力の証明）に取り組み、上司が伴走しながら従業員一人ひとりが“なりたい自分”を実現するためのサポートを行っております。

## ■SELFin シート

目標達成のためのフレームワーク「マンダラチャート」を元に、考案したクローバ経営研究所と共同で開発したヒューマングループのSELFin ツール。縦横3マスずつ、合計9マスが描かれており、中心に達成したい目標を書き、その周囲の8マスに目標を達成するために必要な要素を書き込みます。

SELFin シートには「人生目標」（人生を通じた目標設定）と「3年後の自分」（短期の目標設定）の2種類があり、「人生目標」シートは、真ん中に「人生目標」、周囲8マスには人生を構成する8大分野「健康」「仕事」「経済」「家庭」「社会」「人格」「学習」「遊び」が設定されています。「3年後の自分」シートは、主に人生目標シートの「仕事」で設定した目標から発展させて作成します。

SELFin シートは、なりたい自分を見つけ、実現するためのサポートツールであり、自らデザインする人生の“設計図”としてヒューマングループ各社で導入しています。

## ■ヒューマングループについて

ヒューマングループは、教育事業を中核に、人材、介護、保育、IT、美容、スポーツと多岐にわたる事業を展開し、2025年4月に創業40周年を迎えました。1985年の創業以来「為世為人（いせいいじん）」を経営理念に掲げ、教育を中心とする各事業を通じて、労働力不足、高齢化社会、待機児童問題など、時代とともに変化するさまざまな社会課題の解決に取り組んでまいります。各事業のリソースを活用し、深刻化する国内の労働人口減の課題解決に向け、より一層、努めてまいります。

人と社会に向き合い続けてきたヒューマングループは、いま世界全体で達成すべき目標として掲げられたSDGs（持続可能な開発目標）にも積極的に取り組んでいます。SDGsへの貢献を通じて、より良い社会づくりに貢献していきます。

●ヒューマンホールディングス ウェブサイト：<https://www.athuman.com/>



---

## 会社概要

ヒューマンホールディングス株式会社

- 代表者：代表取締役社長 佐藤 朋也
- 所在地：東京都新宿区西新宿 7-5-25 西新宿プライムスクエア 1階
- 資本金：12億9,900万円 ●URL：<https://www.athuman.com/>

■本件に関するお問い合わせ■ ヒューマンホールディングス株式会社 担当：若林、平  
TEL：03-6846-8002 FAX：03-6846-1220 E-mail：kouhou@athuman.com