

# 小さな「習慣」が やがて大きく人生を左右する

サンセリテ株式会社  
美習慣コーチ®

長谷川千尋

## INTERVIEW

美習慣コーチ®として活躍中の長谷川千尋さんは、美しい生き方をしたいと願う人の目標達成をサポートしています。個々の希望にカスタマイズしたセッションは、今や予約が途切れることのないほどの人気を誇ります。キャリアコンサルティング、ビジネスブランディング、企業研修・講演も好評。未来の幸せをつくる習慣づくりを後押しする千尋さんの想いに迫ります。

### ”美習慣”に込められた想い

”美習慣”という言葉には「よい習慣の力で、心豊かな人生を叶えてほしい」という千尋さんの想いが詰まっている。自身の体験から”習慣”に着目した。大学時代に過労で倒れたことがきっかけで始めた毎朝30分のランニング。欠かさず20数年続けることによって、それが自身を支える大きな力になっていたことに気づいたと言う。目標達成には何らかの行動変容を必要とする一方、習慣化というのは一人では挫折しやすく、継続は難しいもの。そんな時に、導いてくれるコーチがいれば、より早く、楽しみながら、ゴールにたどり着くことができる。自身の体験に加え、5,000人以上の習慣改善と体質改善に関わった実績を元に、美習慣コーチングを立ち上げた。

## 経営層に寄り添う



「経営者や役員、社会的地位の高さ＝心の豊かさとは限りません。組織における影響力の強い人ほど、日々多くの厳しい目線に晒されています」と千尋さんは言う。サンセリテはそんな経営層で走り続ける人々の心の整理から習慣化、行動変容へと繋げていく過程に寄り添い、心豊かな経営を陰ながら支える。スピーチ、話し方、人材育成、時間管理など、経営層や管理職の抱える悩みを要望に応じて個別にカスタマイズし、セッションを重ねていくことで着実に習慣化し解決に導く。

## 組織の習慣化を支える

サンセリテは経営層のみならず、キャリアコンサルやビジネスブランディング、企業研修により社員一人一人の内面に秘められた可能性を引き出していく。「一つの組織の中には、そこに流れるモチベーションや空気感、働き方、すなわち組織の習慣があります。この習慣をより良いものにできれば社内は活性化し、目標に向かって加速していきます」自身もパラレルワーカーであり会社員と経営者の2つの側面を持つ千尋さんの言葉は、企業研修においても抜群の説得力を持ち、多くの社員たちの働き方にプラスの変化をもたらしている。



## 一人一人の良き伴走者として

目標に向かって歩む個人にとっても、頼れる存在だ。千尋さんが一貫して説くのは「夢を実現するための資源はすべてあなた自身の中にあります」という力強いメッセージ。スピーチ、話し方、時間管理術など、個々の課題に応じてカスタマイズ。セッションで大切にしているコミュニケーションには、過去の失敗が生きている。ビジネスアイデアコンテストを立ち上げ、入賞者と企業とつなぐコンサル的な役割を担っていた大学時代。メディアに多数出演する一方、猪突猛進で突っ走り、振り返れば誰もいないという苦い経験もあった。幅広い知識と経験をバックボーンにして、最良の伴走者として走り続ける。



### PROFILE

◇長谷川千尋（はせがわ・ちひろ） 北海道札幌市出身。札幌東高、小樽商大を経て、カゴメ株式会社に入社。最年少で本社に抜擢され、ブランディングや広報など経験を積んだ。美習慣コーチとして起業した現在は、一部上場企業の社員とサンセリテ株式会社代表取締役社長を兼任し、パラレルキャリアを歩む。1男1女の母。  
2021ミセス・グローバル・アース北海道代表。札幌観光大使。札幌市在住。

### 会社概要

#### サンセリテ株式会社

〒060-0006 北海道札幌市中央区北6条西10丁目

設立：2023年11月7日

公式HP

<https://sincerite2020.com>

○事業内容：

習慣化サポート、  
キャリアコンサルティング、  
ブランディング、プロモーション  
企業研修、セミナー、講演等

○主な講演テーマ：

\*美習慣でつくる心豊かな暮らし

\*7つの習慣で高めるセルフマネジメント力

\*人生100年時代のキャリアウェルネスワークショップ

