



2週間に1回たった15分!
脳活性でしあわせレベルアップ!

エスポ習慣術



【エスボ習慣術の背景ポイント】

脳を知ることは、自分を知ることです。

何より、人生を良くするには、

習慣と実践でしか身につかないからです。

【エスポ習慣術ってなに？】

高いお金はなかなか出せない！

忙しくて時間がない！

ひとりでは学び進められない

そんな声から生まれた

エスポワール教育アカデミーのサブスク、
それがエスポ習慣術です。

＼はじめやすくて続けやすい！／
【エスボ習慣術のポイント】

1

月額1,200円から始められる！
頻度は月2回(2週間に一度)で、
1回あたりの時間は15分！

2

いつでも参加・解約可能！
オムニバス構成なので、いつからでも参加可能。
1ヶ月から試せて、入会金や違約金もなし。

3

本物である
学術背景や科学的根拠、専門家の学術監修があり、
安心して学べます。

【本物である】

エスポ習慣術コンテンツ学術監修

(開発元：可能性アカデミー／脳大成理論／エスピワール教育アカデミー)



可能性アカデミー学術指導顧問
東京大学 大学院
総合文化研究科

言語脳科学者

酒井 邦嘉 教授



学術監修
上智大学名誉教授
日本声楽発声学会 理事

田中 昌司 名誉教授



脳大成理論 監修
神奈川大学 人間科学部
大学院人間科学研究科委員長

心理相談センター所長

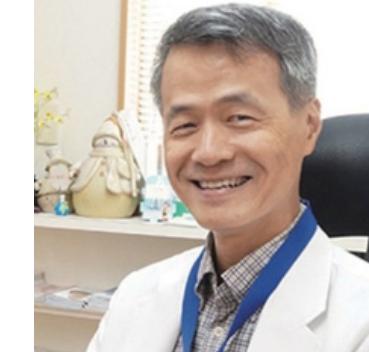
杉山 崇 教授



脳大成理論 監修
Ph.D 神経科学 博士（医学）

元 東邦大学理学部 生物学科教授

増尾 好則 先生



顧問
ゆうあい内科
脳神経クリニック

金 三雄 先生



可能性アカデミー学術顧問
明治大学 理工学部／
電気電子生命学科

嶋田 総太郎 教授



脳大成理論 監修
お茶の水女子大学 基幹研究院自然科学系

毛内 拡助教

【入会の方法】

お申し込み方法

- メールアドレスで登録する場合
- 携帯電話番号で登録する場合

STEP 1

メールアドレスを送信

STEP 2

送られてきた
URLをクリック
必要事項を入力し送信

STEP 3

お申込み完了

[STEP1]以下の商品プランよりお支払い方法（クレジットカードまたは口座振替）を選び、「このプランに申し込む」の右の四角いワクに、あなたがいつも使用しているメールアドレスを入力して送信。[STEP2][STEP3]に進んでください。

【退会の方法】



マイページから簡単手続き

(または、ホームページのメールフォームからも可能です（手続完了まで2~3日いただきます）)

Q&A

欠席した場合はどのようになりますか？

3つの対応方法が考えられます。

- ①個別でフォロー講座を受講
- ②他の認定講師からフォロー講座を受講
- ③当日の録画を観る

決済方法はクレジットカードのみですか？

基本的にクレジットカードのみの対応です。

カードの期限切れなどで決済エラーが出た場合は、
銀行引落やコンビニ払いを臨時で提案する場合があります。

エスポ習慣術 認定講師は収益が発生します

会員1名あたり概算 ~~868円~~
923円

所得税法について確認中です。
10.21%の源泉徴収後のお支払いとなる場合があります

決済手数料	3.5%×消費税率+110円
事務手数料	10%

計算式を単純化していますので、金額はあくまで概算です。
実際のお渡し金額と誤差が発生する可能性があります。あがらじめご了承ください。

会費1,200円 5名からのお支払いがあった場合

項目	数量	単位	単価	金額
会費売上	5	人	1,200円	6,000円
決済・事務手数料	5	件	-332	-1,660

振込額（概算） 4,340円

計算式を単純化していますので、金額はあくまで概算です。
実際のお渡し金額と誤差が発生する可能性があります。あがらじめご了承ください。
※消費税法の課税対象である場合、120円程最終金額が変更となる場合があります。

会費1,200円 10名からのお支払いがあった場合

項目	数量	単位	単価	金額
会費売上	10	人	1,200円	12,000円
決済・事務手数料	10	件	-332	-3,320

振込額（概算） 8,680円

計算式を単純化していますので、金額はあくまで概算です。
実際のお渡し金額と誤差が発生する可能性があります。あがらじめご了承ください。
※消費税法の課税対象である場合、120円程最終金額が変更となる場合があります。

エスپ習慣型講座 認定講師

月1回のミーティング

¥1,300／月（仮案）

【内訳】

認定講師口座振込手数料

決済会社からエスپへの入金代金その他

本部事務管理費用

教材順次新規開発費用

集金システム手数料



講師間の諸連絡や
質問・疑問・実践シェア



講師それぞれが管理する
受講生との連絡などに利用

參考資料

Q&A

受講生の出欠管理はだれがしますか？

開催認定講師が管理をしてください。
Googleスプレッドシートを配布しますので、
そちらにて管理をお願いします。
セキュリティの都合上、指定した人以外は見れないように
しますので、Googleアカウントのご用意をお願いいたします。

管理システムは何を使っているのですか？

「月額パンダ」（株式会社もぐら）を使用します。

Q&A

開催する曜日や時間は固定したほうがいいですか？

はい、固定することを推奨します。

本業の勤務形態の都合で定期開催が約束できません

数人で認定講師のグループを組みスケジューリングをして開催する、という方法が考えられます。

Q&A

決済方法はクレジットカードのみですか？

基本的にクレジットカードのみの対応です。
カードの期限切れなどで決済エラーが出た場合は、
銀行引落やコンビニ払いを臨時で提案する場合があります。

源泉徴収して振り込まれますか？

~~講座開催をアカデミーが依頼するものではなく、~~
~~決済代行やサポート・管理を行なうものでありますので、~~
~~主体者は講師自身です。よって、源泉徴収はしません。~~
~~所得税やその他税の納付はご自身で行ってください。~~
確認中です

スライドと解説ビデオ

Espresso education
セッション1 脳を活性化させる生き方

高い集中力 ⇌ 脳の活性
低い集中力 ⇌ 脳の不活性

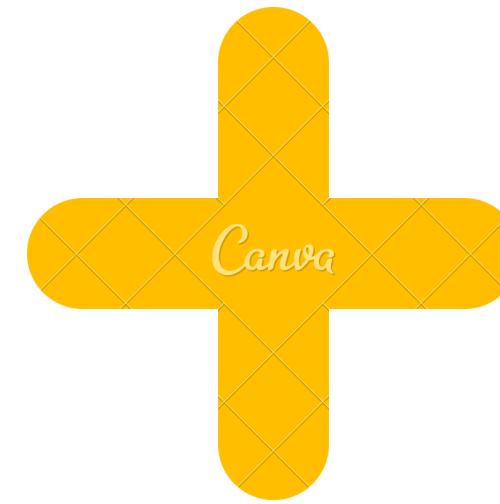
集中力を高める2つのアプローチ

上行性神経（求心性神経）
物理的刺激
身体への刺激

下行性神経（遠心性神経）
情報的刺激
言語・想像

カウントを声に出して数えながら右の順番で耳を引っ張ります

①下へ7回 ②横へ7回 ③上へ7回 ④前へ7回 ⑤前回し7回 ⑥後ろ回し7回



スライドが用意されているので資料作成が不要！
解説ビデオがあるので、どうやって講座提供したらいいか分かる！

脳活性でしあわせレベルアップ「エスボ」

	講義内容	マインドテクノロジー	備考
セッション1脳を活性化させる生き方1	脳の不活性と活性について	アウターブレイン	
セッション2脳を活性化させる生き方2	脳活性は前頭葉の血流を優位にすること	BUTリフレーミング	
セッション3脳を活性化させる生き方3	集中力を高めよう(4つの集中力)	連続刺激神経活性法	
セッション4脳を活性化させる生き方4	今、ココ（五感）に集中するとストレスはなくなる（リラックス）	マインドフルネス（3C呼吸法）	
セッション5脳を活性化させる生き方5	脳を活性化させてコミュニケーションを改善しよう	理解するという意識を持つ	
セッション6脳を活性化させる生き方6	脳不活性19項目	日常で19項目を意識しよう！	
セッション7脳を活性化させる生き方7	感情の末梢神経起源説	プリテンドエフェクトを実践しよう！	
セッション8 幸福度を高めるという生き方1	幸福物質「メラトニン」 メラトニンについて	実際に10名～20名に愛と感謝を贈ろう！	
セッション9 幸福度を高めるという生き方2	幸福物質「メラトニン」 メラトニンについて	起きしなを大事にしよう！ 5分間グラグラする	
セッション10 幸福度を高めるという生き方3	幸福物質「メラトニン」 メラトニンについて	睡眠導入時間を事前に設定、その1時間前は一切スマホみない！カーテン開けよう。部屋暗くしよう！	
セッション11 幸福度を高めるという生き方4	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	高揚感（ワクワク）を作り出そう！	

セッション12 幸福度を高めるという生き方5	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	肯定的な思い出を思い出そう！一日3回過去の良かったことを思い出す！	
セッション13 幸福度を高めるという生き方6	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	ハグを意識しよう！スキンシップを意識しよう！	
セッション14 幸福度を高めるという生き方7	幸福物質「オキシトシン」 オキシトシンについて	大切な人を毎日一日10回、支えるんだ、守るんだ、愛するんだ、と意識しよう！	
セッション15 幸福感の脳科学的理解1	4つの意識「杉山モデル」①	食事、睡眠、排泄で幸福を感じるように意識しよう！	
セッション16 幸福感の脳科学的理解2	4つの意識「杉山モデル」②	今ある出来事に感謝して、周りの人といふ幸福を意識しよう！	
セッション17 幸福感の脳科学的理解3	4つの意識「杉山モデル」③	サル脳になっていないか、自分をチェックしよう！	
セッション18 幸福感の脳科学的理解4	4つの意識「杉山モデル」④	人に喜ばれる自分のミッションを設定しよう！希望ある未来を想像しよう！	
セッション19 幸福感の脳科学的理解5	勇気について	いつもと違う挑戦をしよう！	
セッション20 幸福感の脳科学的理解6	脳のメカニズム（視覚）	4%の質を変える	
セッション21 幸福感の脳科学的理解7	脳のメカニズム（全て脳内処理）	自分100	
セッション22 幸福感の脳科学的理解8	ストレスのメカニズム①幸福と不幸	力の承認	
セッション23 幸福感の脳科学的理解9	ストレスのメカニズム②人間関係	クリームソーダ	
セッション24 幸福感の脳科学的理解10	幸福は体験と学習	体験・学習にお金を使う	

提供モデル

単独提供

エスボ[®]継続型学習講座を
単独で顧客に提供する

1,200円／月
顧客とES間で契約締結
認定講師がサービス提供

プラスオン提供

ご自身のコンテンツに
エスボ[®]継続型学習講座を
附加して提供する

1,200円／月
顧客とES間で契約締結
ESにて決済管理
認定講師がサービス提供



〇〇円／月
顧客と講師で契約締結
講師にて決済管理