

# 就業時間内に社内の個室で

社員の心の健康のために、専門の個室を社内にて設け、就業時間内にエステ気分で心身を癒やせるメニューを提供する企業が出てきた。

(小池俊幸、写真も)

教育・出版事業の旺文社(東京・新宿)では今年、リフレッシュルームを開設した。心のケアを委託しているリプレンスプラス(東京・青山)の産業カウンセラーであり、アロマセラピストである篠原広美さんが月に2度、同社に出向きカウンセリングに加え、ハンドアロマなどを行っている。社員からは「エステ気分で行事の疲れやストレスを解消できる」と好評という。

篠原さんは、「心と体は一体。本人が自覚していないストレスの兆候を発見するために、心と体の両面からアプローチすることを大切にしている。ゆったりとした気分になってもらうことでストレスを解放する狙いがある」と話す。申し込みは、プライベートを守るために直接、社員本人が行う。リフレッシュルームは、4畳半の広さ。酸素バーと音響、心地良く振動する機能などがついたリクラ



イニングチェアが置かれている。メニューは相談者に合わせて変えている。抱えているストレスについてカウンセリングをした後に、リクライニングチェアにゆったりと体を預けてもらい、精油を使い、指先から腕までオイルトリートメントするハンドアロマか、足裏や甲にあるツボに相当する反射区を刺激し、ふくらはぎまでをオイルでほぐすリフレクソロジーを選んでもらう。

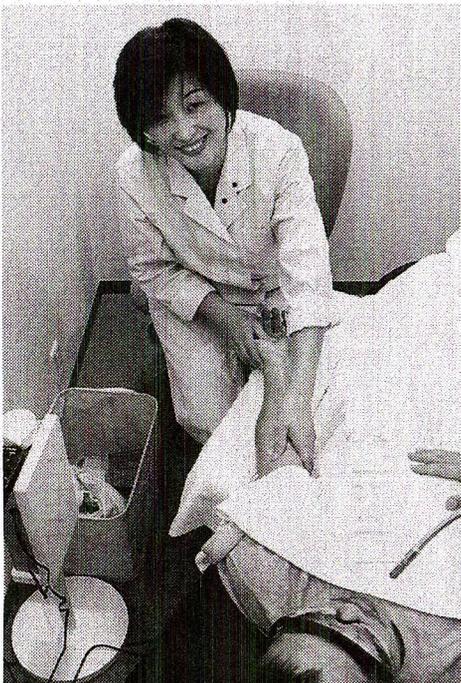
ハンドアロマは、香りの良い精油を使うために、さながらエステのような気分になれるという。体は心のサインを知る扉。ゆったりとした気分になったところで、実はと悩みを打ち明ける人もいる」と説明する。

その後、心と体に関わる様々な分野の勉強に打ち込んだ。現在、産業カウンセラーや心理相談員であり、さらに整体を行う療術師、アロマセラピスト、マインドボディセラピストの資格も持っている。

「カウンセリングだけでは、何か相談しなくてはという気持ちになってしまい、足が遠のいてしまう。ハンドアロマを取り込むことで安心して利用してもらえると強調する。

篠原さんは、ストレスとうまく付き合う方法について、どんな時にストレスを感じやすいか、どんな時に怒りやすいのか、いろいろな事柄を自分の感情を意識し自分を知ることが回避するための一歩という。

また、普段から自分の好きな場所をイメージしながら、ゆっくりと呼吸することも有効という。社員一人ひとりが心身ともに健康であれば、会社も組織も健康になっていく。心と体のことについてもっと知ってもらい、良い生き方を提案していくお手伝いをしたい」と話している。



# エステ気分で行く心身ケア

ハンドアロマを行う篠原さん(東京・新宿の旺文社のリフレッシュルームで)

リプレンスプラスのホームページは <http://www.rippiens.co.jp>