

Topics+

「ストレスケア講座」セミナーレポート【ダイジェスト版】+

1月24日「ストレスケア講座」第1回が開催されました。

本講座では 自分を知り 相手（ストレス）を知り ストレスを軽減する方法を知るため、いずれも高い効果が認められた代表的な心理療法である アサーション・認知療法、 自律訓練法、 動作法を学ぶことができます。2回にわたり開催された「アサーション」セミナーの様子をお伝えします。

アサーションについて

「アサーション」とは、自他ともに大切にしつつ上手に気持ちを伝えるコミュニケーションスキルです。攻撃的でも受身でもなく意見を伝えるアサーティブな態度を目指します。具体的には、「私」を主語に自分がどう感じているか話す、5段階アプローチを使うなどが紹介されました。例えば、連絡もせず帰宅が遅れた時、「何時だと思っているんだ！人の気も知らないで」より、「電話もないからとても心配したぞ」と言われた方が確かに素直に反省しやすいかも知れません。さわやかな自己表現でより良い人間関係を築きたいものですね。

参加者の声「基本的アサーション権のうち、「過ちをし、そのことに責任を持ってよい権利」や「自己主張しない権利」を知って安心できた」、「会社ではアサーティブにできていても家族にはできていないことに気がついた。気をつけたい」、「自分のパターンが相手の反応になっていることが良くわかった」+



熱心な参加者のみなさん

小山恭子先生

各回 単発での参加も可能です。

今後の回に参加ご希望の方は、ウェル・カウンセリング・ルームまで。

編集後記：4月20日開催予定の食セミナー。かねてよりこだわりの職人気質と感動的なお料理のファンであった四谷荒木町「りんごの絆」のオーナーシェフ、山本明弦氏をお迎えして、食をテーマにお話をうかがいました。

Holistic Guide+

+message+

【春の大掃除】

4月といえば桜、ロワソブルーのある赤坂にも複合エンタテインメント空間「赤坂サカス」がお目見え予定で100本もの桜が春を告げています。そんな春はデトックスの季節でもあるそうです。冬の間に溜めこんだ余分な脂肪などを排出しようとするので吹き出物が出たり、お腹の調子を崩したり。その働きをあと押しするのがゼンマイやワラビ、筍などアクや苦味の強い山菜たち。春の味覚を積極的に楽しみ季節の変化に上手に対応したいものですね。

+food+

【花粉症に「白草通」hakusotsu】

花粉症の不快症状を抑えるだけでなく、体質改善にもなる健康食品をご紹介します。友人たちからは「朝の鼻づまりがなくなった」「眠くならない」「症状が治まるばかりか飲まない日も軽減されている感じ」と大好評です。

花粉症を「免疫を含む呼吸系・消化系機能の低下状態（肺脾気虚）」とする中医学理論に基づき菊花・紫蘇・魚腥草・山椒・甘草・百合・冬虫夏草等が配合され、妊婦・子供も服用可能。

「白草通」10包み ¥6,800(税込)

西洋医でもある開発者の汪博士は私共の東洋医学の恩師。不調があるとその場で親身に診察して下さるので相談者が後を絶ちません。バランス重視の白草通、強い薬に抵抗がある方などぜひお試しください。

Holistic Networking+



4月20日(日)
13:00 ~ 15:00
ロワソブルーにて
(赤坂見附)

食セミナー開催

講師：
山本明弦シェフ
from「りんごの絆」
(東京・四谷)

テーマ：
旬や食にまつわるあれこれ...

Activity+

+活動報告+ 2008.1 ~ 2008.3

【ストレスケア講座が開講！】

1月24日 「ストレスケア講座」開講
第1回テーマは「アサーショントレーニング-ストレスについて-自己表現タイプ」。他人の意見を知って自分のタイプに気づくことも。第2回は2月3日、講師：小山恭子氏

1月20日 「足裏マッサージ講習会」講師派遣しました
一般の方対象「足裏マッサージ講習会」に講師を派遣いたしました。(地域活動・相談支援センターがさいにて)

2月28日 「ストレスケア講座」認知療法 開講
3回を通してうつ病の治療法として有名な認知療法を学びました。ストレスの多寡も世界のあり方も認知次第！？
3月13日 3月27日 講師：小山恭子氏

+ ストレスケア講座 08年5月15日 ~

すぐ役立つ身近な心理学と大好評の本講座、パート1は自律訓練法(AT)です。

+ HLC(ホリスティックライフコーディネーター)

養成講座【2008年度 日曜コース】
募集中 6月1日スタートです

心理士・整体・アロマ・リフレを学び心も身体も癒せる応用力のあるセラピストになるための8ヶ月集中コース。

+ EAP無料相談会(人事担当者対象)

好評実施中 5月末まで期間延長

プロである産業カウンセラーが豊富な経験とEAP実績をもとに無料でご相談を承ります。お気軽にご相談ください。

詳しい内容はHP セミナー情報をご覧ください

リラクゼーションスペース「ロワソブルー」(赤坂見附)は、よりご利用しやすい環境をめざして、2008年4月より一部メニューと料金の改定を行います。皆様により良い毎日をお過ごしいただくため、コーディネーター一同、今後も一層の努力を傾けてまいります。

新生ロワソブルーにご期待ください。

Information+

+ロワソブルー
メニュー & 料金改定します+



Holistic Human Support 人も企業もより良く調和し、豊かな社会を目指して。

EAP

働く人や企業組織へも
ホリスティックヘルスの
概念をお届けしたい。

EAP事業部



ココロからだが
より良く調和し、
心豊かに生きる。

ウェル・カウンセリング・ルーム



leiseau bleu

ココロからだが
より良く調和し、
自分らしく生きる。

ロワソブルー

HLC

ホリスティックライフの
普及やサポート、
人材育成。

ホリスティック
ライフコーディネーター協会