

Topics+

2012年：リプレンスプラスの取り組み① 対人ストレス対策を重点的に+

ご相談内容の8割以上が「対人関係によるストレス」

一般の方から企業で働く方まで、多くの方々の心身両面のケアを行なっていく中で、対人関係に問題を抱え強いストレスを感じているといったご相談件数が全体のほぼ8割強になります。その根源をたどると家族間、とくに母子関係に影響を受けているケースが多いことも目の当たりにしています。

リプレンスプラス(ウェル・カウンセリング・ルーム)では、これら対人関係問題の重要性を改めて認識し、本年度は重点的に取り組んでまいります。

◇母子関係の影響

対人関係についてのご相談を受けているうちに、相談者本人と母親との関係性に話が及ぶことがあります。大方のケースは、母親が過干渉な傾向にあります。何でも口出しをする、自分の意見を押しつける、条件づけや他人と比べて判断をする、仕切り屋などがその具体例です。

その結果、相談者(子供)は、自分の意見を持たず(わからず)、自信が持てない・人目(母親・友達・先生・上司など)を気にし過ぎてしまう・親に憎しみを抱きつづける・認められていないという悲しみから抜け出せない・自分の母子関係のクセをそのまま周りの人との関係性の中で再現してしまうなどの強いストレスを抱えてしまいます。

ウェル・カウンセリング・ルームでは、こうしたご相談に対して、ご自身の主観的な体験や内面的葛藤にも十分配慮しながら、その方なりのペースとやり方で母親から切り離された「自分」が確立できるようお手伝いをしています。※個々のケースにより、違う方向性を目指すこともあります。

◇職場における上司・部下関係

EAP(従業員支援プログラム)を中心に、多く見られる対人関係についてのご相談内容は、上司(あるいは部下)との関係についてです。

中でも頻繁に登場するのは、「ジェネレーションギャップ」によるもの。

「上司がやたらと精神論ばかり振りかざす」

「上司(あるいは部下)の言っていることがさっぱり理解できない」

また、パワハラ(職権による人権侵害)にあたると思われるご相談も少なくありません。

「メールで執ように叱責され、メールを読むのが怖い」

「大声で罵倒され、職場に行くのが苦痛になってきている」

リプレンスプラスのEAPでは、こうしたご相談に対し、個別のケースごとに相手への上手な接し方(話の聴き方や、自分も相手も尊重できる気持ちの伝え方など)を具体的に検討したり、相手を見る視点を変えることができないか一緒に考えるなどを行ったりしています。

pick up + やってきましょう「自分のいいところ探し」

上でご紹介したような事例で行われることも多い「自分のいいところ探し」をやってみましょう。

+「自分のいいところ探し」

【やり方】 あなたの長所、魅力、才能などを改めて探してみましょう。できれば紙に書き出してください。

誰に見せるものでもありませんから遠慮せずにかくさん見つけてください。1日で終える必要はありません。100個を目指しましょう！

【ポイント】 1. なかなか見つからない場合

⇒ まずは、体や行動面から探してみましょう。例)「走るのが早い」「よく食べる」「長く続けていることがある」など
次第に心についても探してみます。

2. 欠点ばかり見つかってしまう場合

⇒ 見つかった欠点の見方を変えて長所、つまりあなたの持ち味にしてみましょう。これを<リフレーミング>と言います。

例)「飽きっぽい」→「好奇心旺盛」、「おおざっぱ」→「おおらか」、「頑固」→「芯が強い」、「わがまま」→「自分の意見をもっている」など

【効果】 自分を大切に思う気持ちが高まり、自信が持てるようになります。その結果、行動にも柔軟性が出て生産性も高まります。抑うつ症状の予防にもなります。

Good!

2012年：リプレンスプラスの取り組み② 働く女性のからだの自然を取り戻す+

切り離される私たちの「からだ」と「自然」

近年、働き続ける女性が増えています。多忙な毎日に加え、結婚・出産・子育て・介護など次々と変わりゆくライフステージに適応しながら自分の心身のバランスを維持していくことや、ロールモデルがない中で生き方を模索しなければならない将来への不安など、悩みも少なくありません。

そんな中、女性特有の不調を訴える方も多く、現代社会の働く女性にとって「ライフ・ワーク・バランスの実現」は最優先とされるべき喫緊の課題です。わたしたち人間には、自然とつながったからだのリズムがあります。女性特有の不調は、自然と切り離されたからだの悲鳴なのかも知れません。

女性が、自然とのつながりを取り戻し、心身にゆとりを持っていきいきと毎日を過ごすことができれば、家庭や職場はどんなに変わることでしょう！

リプレンスプラスでは、そんな女性が増えて欲しいと願いを込めて、2012年、働く女性の心身ケアに焦点を当ててまいります。

具体的には、自然のリズムを取り戻すホルモンバランスの調整や、妊娠中～出産後のケア、産休明けの復職支援、子育てに役立つ支援など、働く女性がより働きやすい環境づくりのためのプログラムを展開していく予定です。

もちろん、男性のケアも従来通り充実していますのでどうぞご安心ください。

+携帯 / スマホ用HPをアップしています+

携帯電話やスマートフォンの機種に合わせて見やすく変換されるHPをご用意しました。予約を取りたい時、移動中でもHPから簡単にご予約いただけるシステムもあわせて導入しています。ぜひご利用ください。

<http://riplense.mobi/swf/15564.swf>



Topics 2 +

ボッチャ競技の秋元妙美選手がロンドンパラリンピック日本代表として内定！ +

ウェル・カウンセリング・ルーム
精一杯サポート中です！！



今年8月から開催されるロンドンパラリンピック、ボッチャ競技の秋元妙美選手が、この度日本代表に内定しました！ウェル・カウンセリング・ルームでは、前回大会より、心身ケアのお手伝いをさせていただいています。主に、疲労した筋肉をリラックスさせ、身体のバランスを取り戻し、ニュートラルな状態で試合に臨めるようアロマセラピーを用いた全身トリートメントによる身体づくりと、集中と弛緩をコントロールできるよう自律訓練法を用いたメンタルトレーニングを実施しています。

自律訓練法を習得してからの秋元選手はリラックスすることが上手になり、トリートメント中では、緊張をすると出るアテトーゼ（意思に反して起こる不随意運動）の起こる頻度も回を重ねる毎に減ってきています。また、アロマセラピーを行うことで、車椅子に座り続けていることによる身体の不調に改善が見られるとともに、左右のバランスを感じやすくなり、中心をとりやすくなったそうです。試合と試合の間に施術を行った際には、回復力が早まり、いつもはついていけなくなりがちな体力が復活できて身体も柔軟だった、との嬉しい感想も聞かせていただくことができました！従来、機能が活発な片側だけの強化を図ることが多かったそうなのですが、一連のケア結果からは、全身をバランス良くケアすることの重要性和有用性が確認できます。

ボッチャ：
1984年にニューヨークのストーク/マンデヴィル・パラリンピックで男女別で17人が競技し、はじめて紹介をされる。日本では、1996年に国際脳性麻痺者スポーツレクリエーション協会(OP-ISRA)がボッチャ競技規則集を翻訳し、国際ルールに添った競技会(千葉ボッチャ選手権大会)が開催された。この頃から各地域でボッチャ競技が重度障害者のスポーツとして少しずつ広まりはじめ、パラリンピックには2008年の北京大会から出場。
競技のルールなど詳しい情報は、日本ボッチャ協会のHPをご覧ください。<http://www.boccia.gr.jp/>

新サービスのご紹介① |
経営者・人事労務担当者向け相談窓口開設

メンタル不調者は、どんな業種、どんな企業にも増える一方で、「新型うつ」や「大人の発達障害」など症状は更に複雑化し、人事労務担当者が個別対応するにはかなりの負担になるのが現実です。そこで、今、直面している社内のメンタルヘルス問題を解決し、人事労務担当者の負担を軽減できる窓口を開設いたしました。弊社EAP契約の有無にかかわらずご利用いただけます。詳しくは弊社HP <http://www.rippense.co.jp> の専用ボタンよりお気軽にお問い合わせください。2~3名の同席も可能です。

Activity+
+活動報告+ 2011.7~2011.12
【つながる、こころとからだ】

- 7月20日(水) 帯津先生を囲んでの勉強会 夏
- 8月 7日(日) 日本心理医療諸学会連合第24回大会
- 10月 7日(金) 製薬会社様セルフケア講演会
- 11月23日(祝・水) 健康生きがい学会第2回大会
- 12月 9日(金) 企業出張「アロマ手作り教室」
- 12月23日(祝・金) 「心と身体は繋がっている」ワークショップ
- 12月27日(水) 帯津先生をかこんでの勉強会 冬

新サービスのご紹介② |
「アロマ手作り教室」開催中

「アロマ」は香りをかぐだけ、リラックスできるだけ、としか思わない方も多いですが、アロマのプロを目指さなくても、身近な生活に取り入れて、不調な症状の緩和や、快適な暮らしづくりが可能です。ご家族のこころやからだも元気にしてくれる植物の力を知らないでいるのはもったいないこと。もっと多くの方にアロマの素晴らしさ、可能性を知っていただきたいと、他にはない楽しいアロマ手作り教室を定期開催しています。

+今までのアロマ手作り教室+

- 2011年 夏【夏休み親子教室】バスボム&石鹸作り
- 2011年 秋【乾燥】リップクリーム&ハンドクリーム作り
- 2011年 冬【クリスマス】アロマキャンドル&バスボム

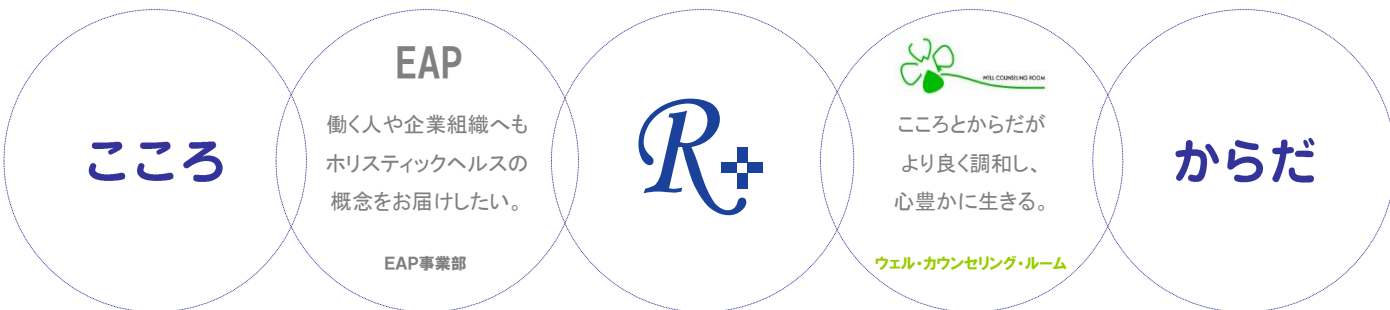
日本産の和アロマ「結香yuica」の取り扱いも始めました。杉や檜はもちろん、姫小松や黒文字などの珍しい精油も取り揃えています。

+24時間オンライン予約が2月1日より変わります+

携帯電話やパソコンからも簡単にご予約いただけるオンライン予約システムが新しくなります。予約を取りたい時間帯も一目で空き状況がわかり、閉店後でも24時間いつでも予約が可能です。一度、登録をしていただければ、次回からは手間が省け、簡単にご予約へ。マイページ機能もあるので履歴もわかり、便利に管理できるシステムです。



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。



編集後記：
新年明けましておめでとございます。今年は何年にもなく寒さの厳しい冬となりました。世界一の積雪記録はなんと日本の伊吹山(滋賀県)で1997年2月14日の1182.3cmだそうです。こんな小さな島国の北から南まで四季があり、これほどまでに動植物の種類が豊富な国はないそうです。今、この美しい日本が見えない放射能に脅かされているとは…。何としても守りたいですね。私たちの故郷、日本を。希望の光に包まれる一年になりますように。笑福来門！+