

Topics+

2013年 ウェル・カウンセリング・ルーム
3つのキーワード +

1

リズムカルな生活

私たちに、四季という一年のリズムがあります。朝・昼・晩、食事や睡眠という生活リズムもあります。人間も自然界の生きものですから、当然、太陽や月の影響を受けながら生きています。さらに女性には、ホルモンバランスに関連する月のリズム、更年期などの生涯リズムもあります。つまり、生活には常にさまざまなリズムがあるということ。あなたは「自分のリズム」で生活ができていますでしょうか？ 朝日とともに目覚め、月とともに眠るというシンプルな自然のリズムに沿った生活ができていますでしょうか？

ウェル・カウンセリング・ルームでは、今年からあなただけの「自然のリズム」に合わせたサポートメニューを導入します。体のこわばりや睡眠障害といった心身の不調は、あなたの自然リズムを失った生活によるものかもしれません。あなただけの自然のリズムを取り戻し、より快適な毎日に出会いませんか？

2

医療市民マイスター「Orinas(織りなす)」

「医療市民マイスター」をご存じですか？ 2011年、内閣府iSB公共未来塾採択事業として受理された活動です。市民の目線で“患者と医療者をつなぐ”“病院と地域を結ぶ”ことを目的に、済生会栗橋病院で週2回の相談活動を行っています。活動チーム名の「Orinas(織りなす)」は、縦糸が医療者、横糸が医療市民マイスター、「織りなす布で患者さんをそっと包みたい」との思いから。

弊社代表の篠原も「Orinas」の一員として参加し、外来や病棟を周りながら「ちょっと困ったこと」を伺っています。病院内での、市民による相談事業は日本初。栗橋病院で経験を積むことで他の病院でも必要な存在になれるよう、“心が通い合う医療”を目指して努めていきたいと考えています。

3

患者アドボケート

「患者アドボケート(Patient Advocate)」、こちらも日本ではあまり耳慣れない言葉だと思います。医療現場と市民・患者をつなぐ役割を担う人材、一方で医療現場の現実を理解し、他方で患者の権利を守りつつ、医療と市民の懸け橋となって活躍できるような人材を指す言葉です。アメリカでは、患者の立場を支えつつ医療機関とつないでいく役割として、医療機関の職員、ボランティア、あるいは第三者的な組織に属した存在として役割が定着しています。

市民医療マイスターとして活動する上で、病院内のより複雑な問題にも対応できるよう「患者アドボケート教育プログラム」を受講し、さらなるスキルを身に付け、今春からは協会認定患者アドボケートとして活動する予定です。

Information+

+ [Pick up!] はじめての「女子会」開催 +

30代～50代の女性カウンセラーの私たちと一緒にお茶を飲みながらおしゃべりをしませんか？
……といってもカウンセリングを行うわけではありません。ライフステージで立ち止まり、あれこれ悩むのはカウンセラーも同じこと。一人の女性として、皆さんと一緒に気楽におしゃべりしたいと思っています。
お気軽にご参加ください！ 詳細は公式ホームページでご確認を。www.rippense.co.jp/index.html
【日時】 2/2(土) 11:00～13:00 【会場】 ウェル・カウンセリング・ルーム

+ 次回のアロマ手作り教室のご案内 +

2013年最初は、「手作り」教室ではなく、皆さまからのご要望が非常に多かった「ハンドアロマ レッスン」を行います。
小学生以上なら参加可能ですので、親子でもどうぞ！
お得な割引特典もありますので、詳細はHPやFBをご覧ください。
第2弾は昨年大好評だった「花粉症対策」。こちらもご期待を！

Activity+

+活動報告+ 2012.04～2012.12

【メンタルヘルス研修続々】

7月・12月 帯津良一先生を囲んでの勉強会
4月 新入社員メンタルヘルス研修
8月・10月 管理職メンタルヘルス研修

【アロマ手作り教室】

4月・5月 【アンチエイジング】
肌化粧水・美白クリーム
6月 【素足ケア】
スクラブ・ジェル
7月・8月【夏休み親子教室】
虫除けスプレー・蚊取線香
9月・10月【頭皮ケア】
小麦粉シャンプー・頭皮ジェル
12月 【冬至】
ゆずのバスボム・練香

+ 公式HP一部リニューアルします +



Holistic Networking+

Paralympic Games -London 2012 +



ロンドンパラリンピック ~日本代表選手のボディケア~

2012年はパラリンピック開催の年でした。ウェル・カウンセリング・ルームでは、ボッチャ競技の日本代表、秋元妙美選手のメンタルケアを小山が、ボディケアを篠原が担当させていただきました。脳性まひで普段から緊張が強い秋元選手には、自律訓練法(AT)やアロマセラピーの精油を使った全身オイルトリートメントがリラックスを得やすく、バランスを取り戻すのに有効でした。競技中は、車椅子に長時間座り、競技用ボールを片足で蹴るため、中心軸を整えることは必須です。毎回、秋元選手と渡辺ヘッドコーチと入念な打ち合わせを行い、体調に合わせた精油を選び、冷え予防にも重点を置いた調整を行ないました。結果は、香港、スペイン相手に予選を突破！準々決勝で強豪ポルトガルに惜しくも敗れ、ベスト8入賞の堂々7位でした！！

秋元選手は、競技アシストを務めた弟の秀雄さんと共に、NHKをはじめとする多くのメディアからの注目を集め、ボッチャ競技を広める一役も担いました。秋元選手のケアを通じ、障害を持つ人こそ、アスリートであればなおのことケアが必要なのだと感じました。



編集後記：
新年あけましておめでとございませう。今年の箱根駅伝の総合優勝校は日本体育大学。予選会出場校の総合優勝は史上2校目、16大会ぶりの快挙だそう。昨年、過去最低の19位。史上最低の結果だったから本気で変わった。一語めな心の大切さ、擇へたすきという繋がりが力になることを教えてくれた選手たちでした。

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。

こころ

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

R+



こころとからだ
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

からだ