

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、就業時間内にエスエス気分を心身を癒やすメニューを提供する企業が出た。

(小池俊幸、写真も)

エスエス気分で心身ケア

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ップスプラス(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1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「エスエス気分です仕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のを大切にしている。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。

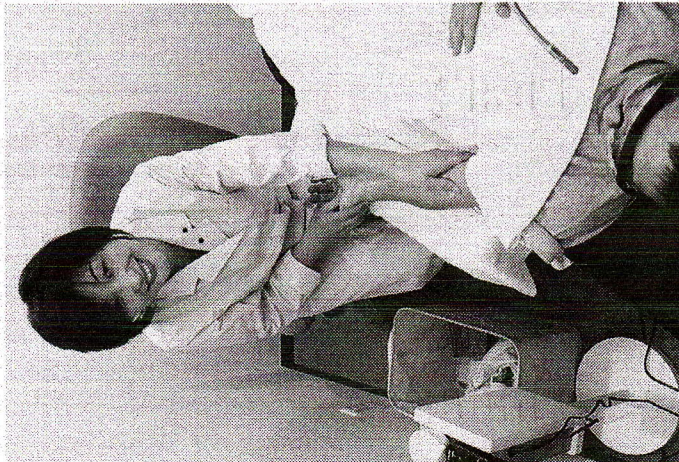
申し込みは、プライバシーを守るために直接、社員本人が行う。リフレッシュルームは、4畳半の広さ。酸素バーと音響、心地良く振動する機能などがついたリラク



ゼーション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、リラクゼーション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が、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はぐすりア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ったために、さながらエスエスのような気分になれるという。体は心のサインを知り扉。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。



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)

もちろん、心理カウンセリングと呼吸法、イメージを使ったりラックス法、自律訓練法などのメニューも用意している。

篠原さんが心と体が強く結びついていることに関心を持ったのは、2人の死がきっかけだった。生活をともにしていた母親がストレスで精神的に不安定になり、徐々に体調を崩し、入院を繰り返して最終的に病気で亡くなったこと。相談に乗っていた友人がうつ病になり、自殺したことがあったためだ。

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、アロマセラピー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いい気持ちにならなってしまう、足が痺のいてしまう。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」と強調する。

篠原さんは、ストレスと向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、いららするの、自分の感情を意識し自分を知らないと回避するための一本という。

また、療殿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。

リップスプラスのホームページは、<http://www.ripples.co.jp>