

Topics+

EAPにおける震災ケアレポート：「ハンドアロマ」グループワーク&個人セッション +

被災地で、震災後のストレスケアを実施しました

震災から2ヶ月半が過ぎた2011年5月下旬、茨城にある企業の従業員の皆様にストレス緩和のためのグループワークを行いました。いくつかのメニューの中からご希望を伺い、決まったのは「ハンドアロマ」。グループワークを2時間、その後は上司から特にストレスが強いと思われる方に声をかけて頂き、お一人50分間のハンドアロマの施術を行いました。

被災地におけるストレスケア講座開催の経緯



心地よい香りに包まれながら...

4月中旬、EAPサービスをご利用いただいているA社様より、被災地の茨城県にある支社で、ストレス対策についてのケアを行って欲しいとご依頼を受けました。

震災直後から変わらずに働き続けている部下がストレスを溜め込んでいるのではないかとこの現地支店長の懸念から、人事部に依頼があったのだそうです。

講座メニューは、弊社が提案したいくつかの案のうち、実際に参加される従業員の皆さまの強いご希望により「ハンドアロマのグループワーク」に決定。支店長や人事部長が想定していた「セルフケア講座」（ご自身の心身ケアに役立つ内容）とは異なる結果でした。今回の受講者全員が女性で、「アロマ」そのものに興味を持たれていた点と、ご家族と同居している方がほとんどで、自分のケアだけでなく、家族にもできる内容である点で「ハンドアロマ」に人気が集まったようです。

シフトや勤務場所の関係で、同じ支社とはいえ、お互い全く顔を合わせない方同士もいらっしゃいましたので、結果として社内コミュニケーションの醸成、向上にも繋がるという思わぬ副産物も。コミュニケーションは、女性の多い職場でとりわけ重要な要素だと思われます。

この現場目線のメニュー選択が功を奏し、受講者の皆さまに大好評のうちに講座は終了しました。日頃から従業員の心身の健康に真摯に取り組んでおられるA社様だからこそ、このようにタイムリーで実効力のある対策が実施できたのだと思われます。弊社といたしましても、今まさに必要とされる方々へケアをお届けできたことを大変光栄に思っています。

グループワークの詳細

1. 導入（約10分）“筋弛緩法と呼吸法”。
いつでもどこでもできる簡単セルフケアで自律神経を整える方法を実際に体験していただくことで、いかに余計な緊張をしているか、そして緊張を緩めることの大切さと心地よさを感じていただきました。
2. ハンドアロマ講義（約15分）
“手”の構造や役割、生活の中での動きを再確認していただきました。
3. ハンドアロマ実技（約95分）
マカデミアナッツのキャリアオイルに9種の精油からお好きな精油を選んでいただき、自分だけのオリジナルブレンドオイルを作成。
2人1組でお互いの手の感覚を観察しながら、優しくほぐし合いました。

<参加された方のご感想>

- ・アロマの香りに包まれ、仕事を忘れるほどリラックスしました。
- ・普段、あまり話したことのない人も交流できました。
- ・手がこんなに疲れているとは思いませんでした。
- ・手をほぐすと肩まで楽になるんですね。子供にやってみます。

+ EAP無料相談会(人事担当者対象) 好評実施中

企業メンタルヘルスのプロである産業カウンセラーがEAPの豊富な経験と実績をもとに無料でご相談を承ります。

詳しい内容はHP内「法人向けメンタルヘルスサービス(EAP)」をご覧ください。

カウンセラーによる体からのアプローチの効果

今回の個人セッションは、ハンドアロマの施術を行いながら、ご自由にお話いただくという方式で行われました。いきなりストレスの有無について質問したり、心の相談ごとを聞きだすようなことは一切せず、手をほぐしながら世間話をしていくうちに心も和み、自然と溜め込まれていた震災のストレスが吐き出され、気になっていた事への向き合い方が整理されたようです。身近によくある事例などに例えながらお話ししたことで、カウンセリングに対し身構える姿勢も緩和され、「こんな話ができるなら、また受けたい」「心も体もほぐれた」との嬉しいお言葉をいただくことができました。

「人が人と触れ合うことで、温もりや安心を感じ、人間本来の力を発揮できることを支援します」という弊社の基本理念通り、どんな状況でも、人と人が言葉を交わし触れ合うことで、心もからだも変化の経過を辿ることが、今回の個人セッションでも確認されました。

EAP増強のタイミングは震災後の今

震災後、どの企業の人事担当者も従業員のストレスを懸念し、弊社へのケアの依頼も急増する中、我慢を強いられたい、発散できないままストレスを見過ごし、知らぬ間に溜め込んでいたという声を多くお聞きます。また、月日の経過と共に生活もほぼ日常に戻り、日々の疲れと震災による疲労蓄積との境界はあいまいになってきた分、「なぜか分からないが、疲れが抜けない」という方も多いようです。

6月中旬に、平成22年度「脳・心臓疾患および精神障害などの労災補償状況」（厚生労働省）が発表され（※下記のかこみ記事をご参照ください）、増え続ける不調者への対策が企業側として必須になってきました。労災申請や認定を受けた人は、まだほんの一握り。どんな企業も水面下で不調者を抱えているのが現状です。

何かがあってからというタイミングは、まさに「今」なのかもしれません。働く人と家族を守る仕組みがこれからの日本の社会に不可欠なものとなるでしょう。

Check it! 労災申請、2年連続で過去最多-厚生労働省まとめ

平成22年度「脳・心臓疾患および精神障害などの労災補償状況」（厚生労働省）が発表されました。「精神障害などに関する案件」については、職場でのストレスが原因でうつ病などの精神疾患になり、2010年度に労災認定を受けた人は308人（74人増）で過去最多。うち、労災認定された自殺・自殺未遂は65人。労災申請した人も前年度より45人増の1181人で2年連続で過去最多を更新してしまいました。発症の原因の上位は、認定された308人のうち、「仕事の量・質の変化」（仕事内容・仕事量の大きな変化を生じさせる出来事があった、勤務時間の長時間化など）が67人と最多、次いで、「対人関係のトラブル」（職場での嫌がらせやセクハラ）が65人。しかし、増加率で見ると「対人関係のトラブル」の方が圧倒的に高い結果となっています。

リプレンス+ (Ripplense)

twitter でつぶやいています。

http://twitter.com/#!/Ripplense

Information+

+夏休み限定企画 「夏休み親子アロマ手作り教室」 自由研究の作品として、夏休みの思い出に

アロマの香りつき石けんとバスボム(入浴剤)作り

日程:7/23(土)・8/3(水)・8/5(土)・8/12(金)・8/20(土)・8/25(木)

時間:①11:00~13:00 ②14:00~16:00 ※土曜日は①のみ

人数:各回5組限定

対象者:小学生以上

参加費:親子で1,500円(材料費込・ハーブティー付)

お問合せ・申込は⇒ (株)リプレンスプラス / ウェル・カウンセリング・ルーム

03-3406-8183 seminar@rippense.co.jp



+

+“無駄な筋肉をつけず、無駄な脂肪を落とす” 山本流「ダイエット塾」 塾生募集中!

2008年に行われた大人気「四季の食セミナー」講師である 山本明弦氏が、今度はコックコートからトレーニングウェアに着替え、全5回のダイエット塾を開講します。元ボクサー時代や、ダイエットペンションでのトレーニングコーチで培った経験とノウハウが凝縮された本塾。「女性は年齢を重ねることで、さらに輝きを増す。」と多くの女性にエールを送り、生活に無理なく取り入れられる食事や運動、心の持ち方までをすべて伝授。

先日スタートした第1期生からは「ちょっと意識して歩いてだけで 筋肉が張り 驚きました! 夕食の支度をしていても愉しくなりました」との嬉しい声が!

「最近ちょっと…」という方は、ぜひこの機会にお申し込みを! 第2期は9月スタートです。

日程:全5回 ①9/13 ②9/27 ③10/11 ④10/25 ⑤11/8

時間:昼コース 13:00~15:00 / 各回90分(初回のみ120分)

(今回は女性限定ですが、希望者が集まれば男性の開講もOKです。)

山本明弦氏のブログ「明弦シェフの心・料理」<http://ameblo.jp/meigenn0615/> 第1回の様子も公開中〜♪



お問合せ・申込は⇒ (株)リプレンスプラス / ウェル・カウンセリング・ルーム 03-3406-8183 seminar@rippense.co.jp

+

Activity+

+活動報告+ 2011.4~2011.6

【解決志向型アプローチへの取り組み】

- 4月17日(日)「家族療法ワークショップ」
NPO法人 日本ソリューショントーク協会 主催
- 5月4日(祝)「心をほぐすハンドトリートメント講習会」
千葉県障害者スポーツ指導者協議会主催
- 5月30日(月)被災地企業向けグループワーク
「ハンドアロマ」 & 個人セッション実施
- 6月19日(日)「解決志向型アプローチによる対人援助の実践」
NPO 日本ソリューショントーク協会 主催
- 6月20日(月)「ひきこもりの問題を抱える家族を支援するための
ハンドブック~民生委員・児童委員向け~」を活用する
ための地域 支援者向け講習会 東京都

+今後の予定+ 2011.7~2011.9

- 7月17日(日)「カウンセラー・コーチのための精神医学講座
~これだけは知っておきたい身体・薬物・精神アセスメント~」
- 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

リプレンス+ (Ripple)

twitter でつぶやいています。

<http://twitter.com/#!/Ripple>

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

リプレンスプラスの活動について <http://www.rippense.co.jp>

【ブログ】ウェル・カウンセリング・ルーム通信 ~生き方レシピ~ <http://wellcounselingroom.cocolog-nifty.com/blog/>

編集後記:
梅雨明けも例年より早く、いよいよ夏本番! 電力不足の懸念から、企業は、サマータイトムや節電休暇、土日出勤など変則的な勤務体制を取り、その対策に努めています。一般家庭でも何かしらの工夫をと、TVや雑誌でも節電方法が特集されています。一過性でなく、私たちの生き方そのものを見直す時なのだ、と汗を流しながらつくづく思っ今日この頃。+