

ヘルスケアルームの開設

カウンセリングルーム
(アロマの香りでリラックス)



カウンセラー

鈴木 まり 先生



日本女性ヘルスケア協会長
株式会社ロサ 代表取締役
日本アーユルヴェーダ学会員
心理カウンセラー
国際薬膳師

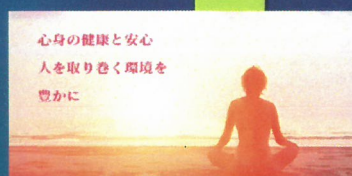
ヘルスケアのお知らせ

カウンセリングは予約制になります。(全従業員対象)

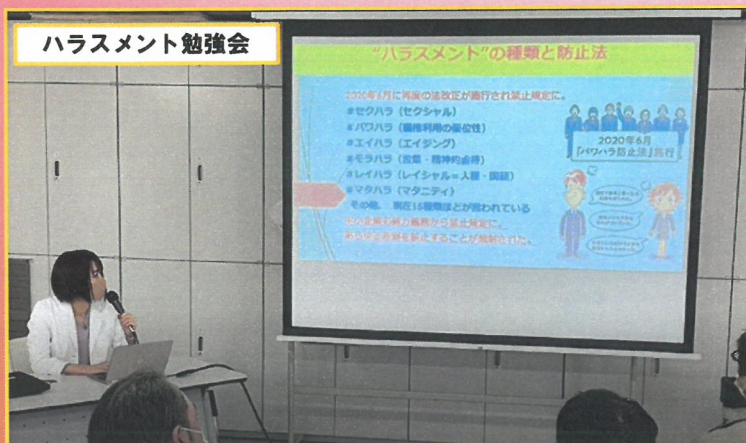
「原因不明の体調不良」「イライラ」「寝つきが悪い」「スッキリしない」
「気分の落ち込み」「対人ストレス」「社内ストレス」「社内ストレス」
「家族や生活の中での心配事」「心の整理が上手くいかない」
病院に行くまでもないけど少しでも気になる方がいたら
気軽にご相談ください。

※カウンセリングルームの利用に関しては、守秘義務厳守・社内評価には一切関係ありません。

心身の健康と安心
人を取り巻く環境を
豊かに



ハラスメント勉強会



～健康のお便り～

日本人にとって四季がある風土環境はアイデンティティの一つになっていますが、約3か月ごとに気圧の変化があるために、「最も身体的ストレスの多い民族」とも言われています。

これから冬が本格化するに当たり、最も多くなる症状は、冷えや血圧の上昇の他、イライラや気持ちのよれやもや。

東洋医学の世界では、イライラや鬱々とした症状は、**【肝臓に過する】**と言われ、「肝うつ」とも呼ばれます。

なんだか最近イライラしやすい、むくみがある、ネガティブな思考が強くなっている、寝起きが悪い、飲酒の量が増えてきた・・・などが気になる方は、寝起きにお水を1杯飲んで頂き、画像の様に、両腕をめいっぱい上げて、上半身を左右にゆっくりリストラッチしてみてください。血巡りが一気に上がり、代謝向上の助けにもなります。

是非、生活に取り入れてみてください。

カウンセリングルーム 鈴木まり

