

RHYTHM



Mindfulness

RHYTHM PRESENTS

RHYTHM で気軽に始める初めてのマインドフルネス



どなたでも気軽に実践できます。ご予約お待ちしております！

Mindfulness

「マインドフルネス」・・・この言葉、聞いたことはありませんか？

私たちは、「今この瞬間」に集中しようとしても、過去に起きたネガティブなことや、未来に起きるかもしれない不安なことに思考を奪われ、自分でストレスを増幅してしまいがちになります。そんな経験はありませんか？

マインドフルネスは、そのような負の感情から自由になり、「今この瞬間」に集中できるようになるための、瞑想法です。Google、Apple、Nike、ゴールドマンサックスといった大手グローバル企業等の社員研修で取り入れられており、ストレス耐性を高めたり、仕事のパフォーマンスを上げる効果があるとされています。

RHYTHMのオンラインカウンセリングを通じて、マインドフルネスを経験してみませんか？

プログラムは3回 (1回50分)

1回目

- ・マインドフルネスと効果を知る
- ・脳科学から見るマインドフルネス
- ・マインドフルネス瞑想 (食べる瞑想)

2回目

- ・ストレスとレジリエンス (困難をしなやかに乗り越え回復する力)
- ・自分の中にある内的・外的レジリエンス
- ・マインドフルネス瞑想 (呼吸瞑想)

3回目

- ・自己受容と自己否定について
- ・セルフ・コンパッション (他者を思いやるように、自分自身のことを大切に思う事)
- ・マインドフルネス瞑想 (ボディスキャン、3ステップ呼吸空間法)

※オンラインカウンセリングの有効利用回数よりご利用いただきます (無料：契約先負担)

マインドフルネス体験プログラムは、まつしげカウンセラーと1対1で行います。

本プログラムは、合計3回のセッション(50分×3回)となります。できるだけ3回実施することをお勧めしますが、途中で止めることも可能です。

利用者の費用負担はありません。(保険者・企業が費用を負担します。)

あなたがRHYTHMを使用したことが保険者・企業に伝わることは、ありません。



講師 まつしげあきら

カウンセラー歴11年

【得意分野】

仕事の悩み、ストレスマネジメント、いきづらさ、不安や怒りなどの感情コントロール、人間関係、病気や障害・介護に関する心のケア、グリーフケア、考え方のくせの修正

【資格・経歴】

医療機関で心理師兼ソーシャルワーカー、障害者就労支援施設で心理師として従事。公認心理師・社会福祉士・介護支援専門員の資格を取得しています。

サービスの流れ

Step 1

RHYTHMにログイン
*初めての方は「新規登録」

Step 2

オンラインカウンセリングを選択

Step 3

カウンセラー一覧から「まつしげ あきら」カウンセラーを選択。同カウンセラーの「O」となっている日時を選択

Step 4

「自由記述欄」に「マインドフルネス体験プログラムを希望」と入力

Step 5

その他必要事項を入力して「予約」を押す

Step 6

当日、予約した時刻になったら、まつしげカウンセラーと、マインドフルネス体験プログラムを開始



オンラインカウンセリングのサービス時間：毎日10:00～22:50(無休)
18歳未満の方、現在または過去一年以内に精神科・心療内科で受診中、睡眠剤や安定剤を服薬中の方はお使いいただけません。
★通信料は利用者の負担になります。 ※非医療のサービスです。 ※この事業は共和薬品工業株式会社に委託しています。

サービスを利用するには <https://rhythm-wellness.jp/login> お問い合わせ先 contact-rhythm@kyowayakuhin.co.jp



オンライン



簡単予約



悩み相談



完全匿名1：1トーク



相談費用 無料★



セルフチェック 無料★



セルフトレーニング 無料★