



## オンラインカウンセリングサービス「IZUMI」に 睡眠カウンセリングが登場

眠れない夜に、専門家のサポートを。睡眠の質を改善し、心身の健康を手に入れて

日々のストレスや生活リズムの乱れによって、「なかなか寝つけない」「朝起きても疲れが取れない」と感じることはありませんか？実は、それは決してあなただけの悩みではありません。多くの人が睡眠の問題を抱えていますが、適切なアプローチを取り入れることで改善が期待できます。

### IZUMI とは

「IZUMI」のオンラインサービスは、最前線で活躍する臨床心理士や睡眠の専門家によるオンラインカウンセリングをはじめ、今の自分たらしめるこれまで乗り越えた酸いも甘いも、人生のマイルストーンを記録できるログブック機能や、読み応えのある心理・睡眠・心理の専門家によるコラム、忙しい日常にひと呼吸のリフレッシュをもたらすクイックレスキューコンテンツなど、プロフェッショナルによる多様なコンテンツを提供しています。

そのIZUMIが、新たに睡眠専門のカウンセリングサービスを開始しました。睡眠改善のプロフェッショナルが、一人ひとりの悩みに寄り添い、快適な眠りを手に入れるお手伝いをします。

### 睡眠の専門家がサポート

「IZUMI」の睡眠カウンセリングでは、大手企業の睡眠研修や講演、医療機関での睡眠改善カウンセリングを多数手がけ、多くのクライアントの睡眠の悩みに向き合ってきたインストラクターがカウンセリングを担当します。

### 眠りの質を改善するカウンセリング

「IZUMI」の睡眠カウンセリングでは、以下のようなサポートを行います。

- ・眠れない原因を一緒に探る

- ・生活リズムの整え方のアドバイス
- ・日中の過ごし方やストレス管理のサポート
- ・睡眠環境の見直しと改善策の提案

最近眠れないな、と感じたら、まずは一度ご相談ください。あなたが自分らしく快適な毎日を送れるよう、全力でサポートいたします。

どんな小さな悩みでも、エキスパートに手軽にアクセスできるセルフケアサービス。働き方が多様化する現代における新たなメンタルケアのスタンダードとなることを目指します。

あなたがこれまでひとつひとつ乗り越え、歩んできたように、明日へと一歩踏み出す後押しを。IZUMI と、心を湧かそう

---

#### ◆早速アクセス

- ・ HP

<https://www.izumi-up.com/>

- ・ 睡眠カウンセリング

<https://izumi-up.com/view-profile?id=215>

- ・ Instagram

@izumi\_the\_app

#### ◆お問い合わせ

生樂堂

Email: [inquiry@izumi-up.com](mailto:inquiry@izumi-up.com)