

# ストレスとの新しい付き合い方を「考え方」と「フィジカル」から学ぶ **【健康・福祉関連産業従事者】対象** **ストレスオフ™・メソッド 体験セミナー** 2018年7月20日（金） / 8月3日（金）東京・恵比寿で開催

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと身体や肌を調査・研究しています。

オフラボでは、日本人の4割以上※1が抱えている「ストレス性疲労※2」に着目。その改善を目指す取り組みとして、2018年春より、ストレスやストレス対策の知識を有する「ストレスオフ・トレーナー」を育成する取り組みを行っています。

今回の体験セミナーは、リラクゼーション関連、ヨガ・スポーツインストラクター、介護・看護師など健康・福祉産業従事者を対象に行います。この秋開講を予定している「ストレスオフ・トレーナー育成講座」の内容から、ストレス対策に有効なマインドの育て方や実践方法をストレスオフ・トレーナー / メンタルコーチの小山圭介氏がレクチャー。セミナーの後半では、小山氏直伝のフィジカルエクササイズも行います。

ご参加をご希望の方は、以下の開催概要をお読みいただき、オフラボ事務局までメールにてお申し込みください。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態。

## ■ 体験セミナー開催概要

日 時 : 第1回 2018年7月20日（金）19：30～21：00  
 第2回 2018年8月 3日（金）19：30～21：00

※両日とも、開場時間は19時

場 所 : 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル  
 株式会社メディプラス2F 多目的ルーム

※ JR・日比谷線恵比寿駅より徒歩5分

参加費 : 5,000円（税込）

募集人数 : 30名程度 ※応募者多数の場合は先着順

募集対象 : リラクゼーション関連、ヨガ・スポーツインストラクター、介護・看護師など健康・福祉関連産業従事者

持ち物 : 筆記用具、体を動かせる服装

※着替えスペースをご用意します

### 【内容（予定）】

- ・ ストレス性疲労診断
- ・ ストレスオフ・トレーナーとは
- ・ ストレスオフ・メソッド概要
- ・ フィジカルレッスン（整体・エクササイズ・姿勢）



小山圭介 Keisuke Koyama

ストレスオフ・トレーナー / ダイエットトレーナー  
 （株）チームフロー公認・メンタルコーチ  
 日本睡眠改善協議会公認・睡眠改善インストラクター

音楽業界を経て、多くの人の心身を美しく健康にしたいという思いから、インストラクター・ダイエットトレーナーに転身。エクササイズやダイエットプログラムなどの開発職を経験後、2009年7月、ダイエット合宿施設「LAVAピレッジ伊豆高原」を開業・主宰。知識と経験をいかし、社会問題となっているストレス対策に取り組むべく、2018年よりストレスオフ・トレーナーとしても活動している。

【プレスリリースに関するメディアからのお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ 体験セミナー申込方法

オフラボ事務局 ストレスオフ・メソッド体験セミナー係

▼申込メールアドレス：[office@mediplus-lab.jp](mailto:office@mediplus-lab.jp)

### ▼申込必要事項

- [1] ご参加希望日（7月20日もしくは8月3日）※両日で内容は同じです。
- [2] お名前
- [3] ご職業
- [4] ご住所
- [5] TEL
- [6] E-mail
- [7] 本セミナーを何でお知りになりましたか？（ウェブサイト名、ご紹介者名など）
- [8] ご参加希望の理由や目的

※定員に達し次第、募集は締め切らせていただきます。

※ご参加確定の方には、お申し込みから3営業日以内にメールにてご連絡いたします。

### ▼体験セミナーに関するお問い合わせ

オフラボ事務局：[office@mediplus-lab.jp](mailto:office@mediplus-lab.jp)

## ■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

## ■ オフラボ運営会社

社名：株式会社メディプラス研究所  
代表取締役：恒吉明美  
所在地：〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）  
設立：2013年12月  
URL：<https://mediplus-lab.jp>