

こころのケア、後回しになっていませんか？

心を満たす 月に1度の

ソシオ リラクゼーション

医療や支援が充実する一方で
感情に触れるケアは後回しになりがちです。
どんな環境であっても
人としての尊厳、自尊心を守るために
ソシオリラクゼーションの時間を作りませんか？



こんな方におすすめ！

- ✓ 不安や緊張が強い状態が慢性的になっている
- ✓ 1人1人の想いに寄り添うケアを導入したい
- ✓ 鬱や落ち込み、女性特有の症状を強く感じる方
- ✓ 治療の合間に笑顔になれる時間を作りたい

3つのポイント

1



溜まった感情を 発散できる場所

我慢していた感情を引き出し
たり、寄り添うケアの時間を
生み出します。

2



安心安全の 自分の居場所

ソシオケアは第3の居場所。
ありのままの自分を受け入れて
くれる安心空間をつくれます。

3



称賛される時間

褒められる刺激は、自律神経
をサポートします。感情を輝
かせることは生きる活力に。

安眠

幸福感

許す力

気配り

自尊心

安心感

感情の表現

頑張る力

ソシオリラクゼーションってどんなケア？

- ・ 現場で実習を経験した有資格者が行う短時間（5分～15分）のハンドやヘッド、フェイシャルなどのエステケア
- ・ 傾聴と肯定的な関わりを大切にしたコミュニケーション
- ・ 衛生管理、安全姿勢に配慮した施術
- ・ 敏感肌、体調変化に配慮した低刺激かつ高品質な化粧品を使用

※医療ケアではなく、心身の安定をサポートするケアです。

講演活動やワークショップも行っています
詳しくはQRからホームページをご覧ください♪

一般社団法人ソシオリラクゼーション協会

札幌市中央区南2条西10丁目4-5 premium210 1002号室
sociorelax.info@gmail.com

ホームページ

