

## ストレスマネジメントの知識と技術を伝える“アンバサダー” “ストレスオフ・トレーナー” 活躍の場 広がる

企業の社員向けセミナー、ショップのお客様向けイベントまで 人気は「チェアヨガ」「コーヒー瞑想」

化粧品の企画、開発、販売を行う株式会社メディプラス（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：恒吉明美）は、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「ストレス性疲労」に着目し、ストレスをマネジメントできる人を増やす活動として、2018年春より「ストレスオフ・トレーナー」育成に取り組み、社内にも7名の基礎講座受講修了生が誕生しました。

「ストレスオフ・トレーナー」は、株式会社メディプラス研究所・オフラボとメンタルコーチ&ダイエットトレーナーの小山圭介氏のノウハウで構築したメンタルヘルス対策の新しい資格プログラムです。ストレスと共存し、ストレスをマネジメントする「ストレスオフ」理論を軸に、座学とエクササイズで“考え方（思考法）”と“フィジカル（実践法）”によるストレス改善を学びます。

現在、メディプラスの「ストレスオフ・トレーナー」として活躍する吉野あき子は、当社でストレスオフという考え方が生まれた2015年から「ヨガ」「睡眠改善」「マインドフルネス瞑想」等、関連する専門知識を習得し、当社のお客様向けイベントのインストラクターや、社内のストレスオフ活動を行ってきました。「ストレスオフ・トレーナー」の育成講座第0期も受講し、ストレスオフの基本知識を再認識することで、企業が取り組む「健康経営」の一環となるセミナーの講師を務めるなど、活躍の場が広がっています。



### 株式会社メディプラス ストレスオフトレーナー 吉野あき子

ストレスオフトレーナー

睡眠改善インストラクター

マインドフルネス瞑想療法士

全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター

シニアヨガ/チェアヨガ/リストラティブヨガインストラクター

ヨガニドラセラピスト

<http://mediplus.co.jp/efforts/activities/>

#### ■参加者からは「簡単で実用的」と“チェアヨガ”や“コーヒー瞑想”が人気

「ストレスオフ・トレーナー」として社外でセミナーやイベントを開催した際、参加者から一番多く寄せられる感想は「簡単で実用的」という声です。ストレスオフの方法を体験で理解できるよう、「チェアヨガ」や「コーヒー瞑想」をプログラムに組み込んでいます。

座って行うヨガ「チェアヨガ」や、コーヒーの香りや味に集中することで瞑想を行う「コーヒー瞑想」は、家でも仕事でも取り入れやすい方法です。吉野は「続けることが重要で、何よりストレスオフを理解してもらうこと。ストレスが悪いわけではなく、自分自身を成長させる“良いストレス”といつのまにかストレス性疲労の状態になる“悪いストレス”に気付くことが大切」と、誰でも身近にあるストレスのマネジメント方法を伝えています。

現在、健康経営に取り組む企業や、お客様イベントを開催するショップなどからの「ストレスオフセミナー」の依頼が増えており、今後はさらに活躍の場を広げる予定です。

## ■自分や家族のため、人事・労務担当者など業務に生かすために受講する人も

「ストレスオフ・トレーナー」の育成講座の受講者は、リラクゼーション業務に携わる人だけでなく、自分自身や家族のストレスオフマネジメントや、人事・労務の担当者が業務に生かすためなど、幅広い人を対象にしています。カリキュラムには周囲の人のストレスオフを手助けするコーチングやティーチング技術の基本を学べる内容もプログラムに組み込まれており、ストレスオフの知識と技術を広める“アンバサダー”のような役割を持てる人を目指せます。

2019年も育成講座の開催を予定しており、受講者募集は株式会社メディプラス研究所が運営するウェブサイト「オフラボ」内で案内する予定です。

オフラボ <https://mediplus-lab.jp/>

## 「ストレスオフ・トレーナー」受講者イメージ

- ・リラクゼーション、ヨガ・スポーツインストラクター
- ・介護士・看護師・保育士など健康・福祉関連業務従事者
- ・企業の人事・労務担当者
- ・システムエンジニアなどIT関連業務従事者
- ・コールセンター業務従事者
- ・自身や家族にメンタル問題を抱える方
- ・ストレスやストレスオフに興味のある方
- ・社会福祉に貢献したい方など



## 【プレスリリースに関するお問い合わせ】

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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

# 株式会社メディプラス

## ■ 会社概要

### 株式会社メディプラス

- 代表 : 代表取締役社長 恒吉 明美 (つねよし あけみ)  
所在地 : 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2階  
設立 : 2003年8月  
事業内容 : オリジナル化粧品「メディプラス」シリーズの企画・開発・販売  
関連会社 : 株式会社メディプラス製薬  
株式会社メディプラス研究所  
株式会社メディプラスインターナショナル  
URL : <https://mediplus.co.jp/> (メディプラス)  
: <http://www.mediplus-pharma.co.jp/> (メディプラス製薬)  
: <https://mediplus-lab.jp/> (メディプラス研究所)  
: <http://www.mediplus-international.co.jp/> (メディプラスインターナショナル)

### 株式会社メディプラス研究所

- 代表 : 代表取締役 恒吉 明美 (つねよし あけみ)  
所在地 : 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2階 (株式会社メディプラス内)  
設立 : 2013年12月  
事業内容 : ストレスと肌に関する研究  
URL : <https://mediplus-lab.jp/>

#### 【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788