レストレーションサポート内容

		レストレーションケア								セラピューティックコミュニケーション						アウトドア&ダイナミックアクティビティ	トータルサポート
		ウエイトトレーニング	バランストレーニング	靴の選択、インソール調整	簡単セルフテーピング法	血液、リンパ、エネルギー流れケア	栄養バランスチェック	睡眠・休息の質チェック	古武術	コミュニケーションパターン分析	認知行動療法的コミュニケーショントレーニング	過去・現在&未来の自分史	自分の「楽」を見える化	組織課題分析	組織活性化プランニング	新しいアウトドア、レクリエーション体験	事例検討会
		レストレーション トレーニング	**スラックレイルトレーニング**	**靴ホペイロ&emzインソール**	**キネシオテーピング**	**量子療法アプローチ**	**分子栄養学的チェック&アドバイス**	**睡眠・レストレーションチェック&アドバイス**	**古武術応用 腹心・腰身術**	**エゴグラム七色分析**	**PST(プロフェッショナルスキルストレーニング)**	**愛の問いかけカード&100年自分史**	**ダイバージョナルセラピーGFポスター**	**組織図分析・人間エコマップ**	**社外マネージャーサービス&組織間広報プラ**	**八剣山BBQ、二セコ羊蹄山、五天山グランピング体験、フッズウインタースポーツ、等**	
		R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	T1	T2	T3	T4	T5	T6	O1	A1
		高重量・少回数のウエイトトレーニングです。最初は自分の体重だけですがバーベルなどを使います。筋力増強だけでなく、身体を使いこなす感覚を養います。瞬発的に力を発揮すること、効率よく身体を使えることによって、身体的なコンデションを整えます。	スラックレイル等、バランストレーニンググッズを用いて、身体の軸を整えます。さらには、疲、我をしない、疲れが少ない基本的な立ち方、歩き方を改善させていただきます。子どもたちの成長に必要な土の上で裸足で走り回る・・・その成長体験もできる方法です。	現代社会では、靴は日常生活の必需品。この選択の良し悪しによって健康状態はかなり左右されます。さらには、前にずっと触れて納げている靴の中敷き（インソール）は脇役ながら、大きな影響を与えています。これらの適切な選択方法について助言させていただきます。	運動は、骨と筋肉だけが主役ではありません。皮膚も大きな役割を担い、皮膚を通してしか骨や筋肉にアプローチできません。皮膚とその下の軟部組織を助ける伸縮性のテーピングで、自分でもできるケア方法をお伝えします。怪我の予防や、疲労の軽減を図ります。	やさしい刺激、誰でもできる方法で、皮膚や筋肉、関節のずれをただす方法です。姿勢や構えの方によって身体が安定したり、崩れやすくなることを通して、自分でも調整する方法をお伝えします。血液の流れ、リンパの流れに加えて、エネルギーの流れを促すことも重要です。	四大栄養素だけでなく、より多くの栄養素のバランスを整える必要性が主張されています。食生活や体調のチェックを通して、未病の状態をいち早く把握していきます。添加物やミネラルの知識もお伝えして、より適切な食品の選び方、栄養の摂取方法を提案します。	睡眠の重要性はわかっていても、やるべきことが山積みの毎日では、睡眠は後回しになりがち。そこから生活リズムを崩し、不眠に悩む人も多いようです。睡眠チェックと正しい睡眠方法の助言、そして休息のとり方を身につけるトレーニングを通して、疲労回復を目指します。	現代の私たちの身体の使い方と、日本古来の身体の使い方は少し違っていたようです。介護の現場で応用されるなど、再評価されている古武道。古武術の身体の動かし方の基礎を体験的に学んでいただきます。その中心となる思想から身体と心を護る術もお伝えします。	エゴグラムは性格分析で一般的な心理検査です。これを応用した日本ビジネスコミュニケアと協会独自の方法でコミュニケーションパターンを分析します。伝えり方、受け取り方のパターン（くせ）を知ることで、余計なストレスを作らない、もちわない、を目指していきます。	コミュニケーションパターンは感性と考えます。しかし、相手との間で関係を投く時にはこのコミュニケーションのパターン（くせ）を見直す必要があります。認知行動療法を応用し、ご自分が身につけたい新たなコミュニケーション技法の練習をアシストします。	自分の人生、過去、現在、未来について言語化、意識するワークです。自分が愛されている、自分が愛している、という実感が持てるでしょう。当法人理事長が日本あめみち氏監修の愛の問いかけカード研修で、時間的なつながりを意識して心と魂の安心安全の状態を目指します。	オーストラリア、ニュージーランドなどで実践されているダイバージョナルセラピーを応用して、自分が楽しいと思うもの、楽しいと思う場所を明確化するワークです。ポスター作成を通して、空間を認えて、自分とつながる人やものを意識化して、感謝に変えるワークです。	家族療法などで用いられる技法や、ソーシャルワークで用いられる方法を活用して、組織内の人間関係、組織間の関係性を分析する方法です。インタビューから、客観的中立的公平的に分析し、見える化をすることで、取り組むべき課題が明確になり、解決の緒が見つかります。	組織全体のあり方を焦点とするプログラムです。「働きやすい、笑顔のある」職場にすることを目標として、分析、助言をしていきます。スタッフ間の指示命令・情報共有方法を、マネジメント、さらに組織間でのコミュニケーションを広義プランニングという形で解決します。	新しいスタイルの、アウトドア体験、アクテビティ体験を提案します。提携するレクリエーション施設、スポーツ施設、等で当法人が主催するイベントに、参加費無料で参加できます。※一部施設利用料が発生します。また飲食に関する経費は自己負担となります。	どのようなテーマでも、解決したいことを提案してください。事例検討会の資料の作成の仕方から、関係の仕方、日常業務への還元まで助言させていただきます。事例検討会には、法人スタッフが必要に応じて複数名でスーパーバイザーをさせていただきます。
1	**スタッフ向け レストレーションケア**	主に身体に関するセルフケア・メインテナンス方法の指導、演習	◎	◎	○	○	◎	○		○							※	◎
2	**スタッフ向け セラピューティックコミュニケーション**	主にメンタル面に関するセルフケア・メインテナンス方法の指導、演習								○	◎	◎	◎	◎	△	△	※	◎
3	**パーソナル コミュニケーションスムージング**	同僚同士、上司と部下の関係のコミュニケーションを円滑化					△	△	△	△	◎	◎	△	△	○	◎	※	◎
4	**チーム コミュニケーションスムージング**	部署対部署、チーム対チームのコミュニケーションを円滑化					△	△	△	△	◎	◎	△	△	◎	◎	※	◎
5	**利用者リハプログラム、介護プログラム、支援プログラム、コーチング スーパーバイズ**	各種支援技法のデモンストレーション、指導、助言	◎	◎	○	○	◎	◎	◎	△	○	○	○	○	△	△	※	◎

※　年間に数回設定する他施設、団体との共同プログラムが基本となります。通常サポートメニューに組み入れる場合、別途費用が発生する場合があります。

通常の回数とは別にプラスして実施します。

導入例

4時間プラン	**従業員20名未満の場合**	**45分のテーマ講義・50分×２セッションのグループワーク・90分個別対応**
	従業員20名以上の場合	**グループを２つに分けて時間差で実施。30分ミニテーマ講義＋90分の個別対応×２グループ**
2時間プラン	**従業員20名未満の場合**	**30分のミニテーマ講義・90分の個別対応**
	従業員20名以上の場合	**グループを２つに分けて、2ヶ月で一テーマで実施。30分ミニテーマ講義＋90分の個別対応**