

# 2019

## STRESS-OFF TRAINER Education course

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定資格

# ストレスオフ・トレーナー 育成講座

全8回

無料 体験説明会

3.6(水)・3.15(金)

19:00~20:30

開催

※お申し込みは事務局まで

実施期間

2019

4.10(水) - 6.12(水)

19:00~21:30

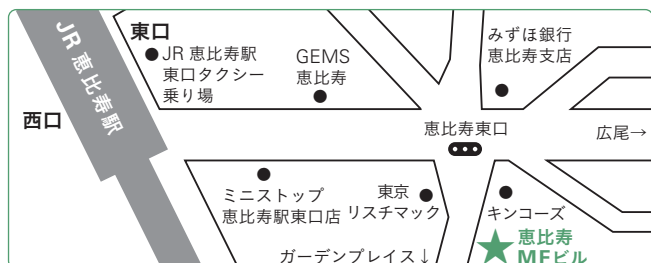
メンタルヘルス対策を自らの知識と技術で。  
身近にいると心強い  
ストレスオフのアンバサダーを育てる

「ストレスオフ・トレーナー」は、一般社団法人ストレスオフ・アライアンスが認定するメンタルヘルス対策の新しい資格プログラムです。育成講座では、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(知識)とフィジカル(実践)からストレス改善を学びます。自らのストレスをマネジメントする方法だけでなく、職場や家族、コミュニティなど、周囲の人のストレスオフの手助けをするコーチングやカウンセリング技術も習得。いわば、ストレスオフの知識や技術を広めるアンバサダーのような役割を目指します。

場所

東京・恵比寿  
メディプラス多目的ルーム  
(株式会社メディプラス内)

東京都渋谷区恵比寿4-6-1  
恵比寿MFビル2階



お問い合わせ・お申し込み

▼お問い合わせ

ストレスオフ・トレーナー育成講座事務局 (株式会社メディプラス研究所内)  
TEL 03-6408-5121 E-MAIL info@stressoff-alliance.or.jp

▼オンラインによるお申し込み

体験説明会



<https://stressoff-trainer201903.peatix.com/>

育成講座



<https://stressoff-trainer201904.peatix.com/>

定員

20名

受講料

150,000円(税抜)

※全8回のテキスト、SNSによるフォローアップ、  
欠席時の動画対応などを含みます。

〈持ち物〉筆記用具・体を動かせる服装

※毎回簡単なエクササイズがあります

主催 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス  
<http://stressoff-alliance.or.jp/>

# プログラム概要

## ストレスオフ・メソッド 4つの基本要素



### 対象

- ✓ ストレスやメンタルヘルス対策の知識を身につけて健康に生きたい
- ✓ 社内やチームにストレスオフの知識を広めて働き方改革に役立てたい
- ✓ 家族や親しい人のメンタルヘルスのサポートをしたい
- ✓ 介護や看護の現場に関わる人をストレスから救いたい
- ✓ リラクゼーション、ヨガなどの現場で顧客に役立つ知識を深めたい

### 学べること・いかにすること

- ストレスやストレスオフの知識と技術の習得
- 生活習慣や思考法の改善による健康効果
- ストレスの大きな要因であるコミュニケーションが円滑に
- 顧客、患者などクライアントの満足度・継続率の向上 など

- 第1回 4/10 (水) ストレスとストレスオフの基礎知識
- 第2回 4/17 (水) 過ごし方Ⅰ / 休み方Ⅰ / 考え方Ⅰ / 体づくりⅠ
- 第3回 4/24 (水) 休み方Ⅱ / 過ごし方Ⅱ
- 第4回 5/15 (水) 休み方Ⅲ / 過ごし方Ⅲ / 考え方Ⅱ
- 第5回 5/22 (水) 過ごし方Ⅳ / 休み方Ⅳ
- 第6回 5/29 (水) 過ごし方Ⅴ / 考え方Ⅲ
- 第7回 6/5 (水) 体づくりⅡ / 休み方Ⅴ / 環境づくり / アドバンス概論
- 第8回 6/12 (水) 総括 / 修了試験 / レポート提出

※プログラムの内容、順番は一部変更になる場合があります。

### 講師



## 小山 圭介

Keisuke Koyama

ストレスオフ・トレーナー / 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス公認

パーソナルトレーナー / 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認

メンタルコーチ / 株式会社チームフロー公認

### プロフィール

「多くの人の心身を美しく健康にしたい」という想いから、音楽業界を経てインストラクター・ダイエットトレーナーへ転身。エクササイズやヨガなどの開発職を経験した後、2009年7月、食やエクササイズからダイエットの知識を正しく伝える宿泊施設「LAVAビレッジ伊豆高原」を新規開業・主宰。13年で20,000人のダイエットに寄り添ってきた経験から、近年は「体重増加はストレスサインの一つである」ことに着目し、株式会社メディプラス研究所らと共に、ストレスオフ・メソッドを開発。培ってきたウェイトコントロールの知識と技術、メンタルコーチ資格など多角的な視点から、コンテンツ開発、トレーナー育成などに取り組んでいる。

### 第0期 受講者の声

#### 株式会社メディプラス所属 / ストレスオフ・トレーナー 吉野あき子

美容カウンセラーとして働いていた経験から、以前より美しさの根本となる「健康」には高い関心を持っていたこともあり、ヨガや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などの資格を取得。その中で、自分自身が感じているストレスを日々生活する中で上手に解消していくことが必要だと気づきました。ストレスオフ・トレーナー育成講座では、良いストレスと悪いストレスがあり、良いストレスとは上手に付き合い、悪いストレスは習慣的にオフしていく方法を学ぶことができました。ストレスの知識を深められたことで同僚や友人、家族にもアドバイスができるようになり、自分の周りの人が毎日ストレスオフを意識してくれていると聞くと、とてもうれしくなります。近頃は他企業からもトレーナー依頼の声がかかるようになり、チェアヨガやコーヒー瞑想などと組み合わせて、オリジナルのプログラムにも取り組んでいます。

