

心の健康診断やってみよう！

年に1回、健康診断を受診していますか？

体の健康も大事だけれど、心の健康も大事です。

心の健康診断(メンタルヘルスチェック)いかがですか？

原因不明の胃腸炎。よくできる口内炎。高血圧と言われてる。

アレルギーや花粉で悩んでいます…。

お医者さんからは「ストレスですねっ！！」と言われるけど、

なにがストレスかわからない。

つつい食べ過ぎてしまう。飲みすぎてしまう…。

いつもなんだか疲れがとれない…。将来が不安…。

こんな状況、仕事だけが原因ではなく、心の癖に要因があるとしたら？

お薬では根治がしにくい、ストレス性の症状に、対処しましょう。

メンタルヘルスチェックは、予防を中心に、自分らしく生きるヒントがえられます。

- ・自分の心の癖、今の心の仕組みがわかります。
- ・なりたい自分づくりのきっかけを掴むことができます。
- ・毎日の心の方向性、どう自分の心を育てたらいいのかがわかります。

<体験者の声>

☆普通の状態だと思っていたけど、けっこうやばかったんですね。でも、毎日どう過ごせばいいかも発見できて、もう少し落ち着く自分になれそうです。(K. Sさん)

☆仕事柄、沢山の自己啓発やセミナーに参加するが、このメンタルヘルスチェックはすごい腑に落ちた！
3万円以上の価値があると思う(N. Kさん)

通常90分30000円のところを、

価格90分15000円で

ご提供させていただきます。

このチラシを見たとお声がけください。

個人セッションになります。

予約はメールかお電話で予約候補日を第3希望まで教えてください。

オンラインセッションも可能です。