

SDGs 3番推進宣言！すべての人に健康と快眠を！【らひた式】

**「30秒でできる1週間☆筋弛緩法」無料動画 11月16日(水)公開**

(月) 両手 (火) 顔 (水) 首と肩 (木) 胸とお腹 (金) 背中 (土) 両足 (日) 全身



【らひた式】30秒でできる1週間☆筋弛緩法 左画像(月曜＝両手)と右画像(土曜＝両足)

埼玉県秩父市で令和4年から心理カウンセリングを経営している、出張らひた心理カウンセリング(代表:多比羅 佳彦 たひら よしひこ)と申します。当店は国道140号線・大野原駅から車で約5分の場所にあり、これまで出張カウンセリング・オンラインカウンセリング・アンガーマネジメントの講師などを中心に活動しております。

新型コロナウイルス感染症の流行が始まって、約3年あまり、自粛やテレワークの結果、運動不足の方も増え、また、感染の不安やストレスと隣り合わせの日々が続いています。こうした不安やストレス、生活様式の急激な変化などから、全国的に「不眠」の症状に悩む人も増えています。弊社に相談に来られる方々も年代別では40代から50代の働き盛りの世代(男性・女性共に)が多いように私は感じております。

そこで、この度、これら不眠で悩んでおられる方に、少しでも解決の糸口を掴んで頂く為に、【らひた式】「30秒でできる1週間☆筋弛緩法」という無料動画(YouTube)を製作し11月16日(水)から公開致します。この健康法は毎日、30秒で手軽に部位ごとに、力を入れたり緩めたりすることで、血液の循環が良くなる、いわゆる筋

弛緩法を取り入れ（月曜）両腕、（火曜）顔、（水曜）首と肩、（木曜）胸とお腹、（金曜）背中、（土曜）両足、（日曜）全身で行ないます。1週間毎日、30秒という短い時間ではありますが、長く続けていく為には習慣化させることが重要であると私は考えております。

この健康法を通じて「SDGs3番」を掲げ、「全ての人に健康と快眠を」というビジョンで社会貢献をしていきたいと思っております。

つきましては、ぜひ、貴番組・貴紙にて取材の程、宜しくお願いします。

1.【顧客ターゲット】「全国の夜に眠れない男性・女性」

2.【コンセプト】 「新規性」×「サービス」



詳細⇒当社独自の【らひた式】  
「30秒でできる1週間☆筋弛緩法」

3.【強み】「出張およびオンラインカウンセリング」

詳細⇒自宅から出られない人の為に、出張カウンセリング・心理カウンセラーの youtuber として、これまで79本の動画を無料で公開しております。

4.【らひた式】「30秒でできる1週間☆筋弛緩法」



（月＝両手）



（火＝顔）



（水＝首と肩）



(木=胸)



(木=お腹)



(金=背中)



(土=両足)



(日=全身)



## 5. 【この動画（健康法）をはじめた理由】または【目標&夢】

全国には老若男女に、関係なく理由はそれぞれですが、眠れなくて悩み苦しんでいる人が大勢います。そんな人を一人でも多く助けたいと思い、【らひた式】「30秒でできる1週間☆筋弛緩法」を動画にしました。

<以下、参考資料>

### ■代表者 多比羅佳彦



### ■その他（特許・表彰など）

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントファシリテーター資格

一般団法人 日本能力開発推進協会 JADP 認定メンタル心理カウンセラー資格

一般団法人 日本能力開発推進協会 うつ病アドバイザー資格

一般団法人 日本能力開発推進協会 アンガーコントロールス

### ペシャリスト資格

一般団法人 日本能力開発推進協会 行動心理士資格

一般団法人 日本能力開発推進協会 上級心理カウンセラー資格

令和4年度 特別支援学校ボランティア研修

■概要

名称	【らひた式】「30秒でできる1週間☆筋弛緩法」
特徴	毎日30秒！1週間おこなうことで、手軽に眠くなる方法・体のパーツごとに力を入れて緩めての脱力感を感じて快眠を取り戻す為の動画
公開日	令和4年11月16日（水）
営業時間	10時～20時・定休日は日・月
カウンセリング料	出張カウンセリング 60分¥6,000（税込） オンラインカウンセリング 60分¥4,500（税込） ※ただし初回は無料相談

<資料に関してのお問合せ先>

会社: 出張らひた心理カウンセリング 広報担当: 多比羅佳彦  
 電話: 080-6369-1380 (携帯)  
 E-Mail: rahita@keb.biglobe.ne.jp  
 HP アドレス: <https://rahitashinri.jimdofree.com/>  
 YouTube らひた [https://www.youtube.com/channel/UCfLLShPfZvxwts-eQ\\_YlvxQ](https://www.youtube.com/channel/UCfLLShPfZvxwts-eQ_YlvxQ)  
 住所 〒368-0005  
 埼玉県秩父市大野原 1435 番地 リヴェール吉田 201 号



ホームページQRコード



YouTube らひたQRコード