

座ったままプチ昼寝！ 愛知県内で事業者向けヘッドリラクゼーションを展開。

～会社の福利厚生で睡眠不足を解消～

「働く人を癒して活力アップ！」をテーマに、福利厚生の一環として頭をほぐすリラクゼーションマッサージのご提案をしている Happiness・ハピネス（所在地：愛知県、代表：田中理枝）。作業効率アップを目指した社内リラクゼーションを受けられるサービスを提供。近年、深刻化する睡眠障害による業務効率低下を職場から改善する働きかけを始めました。

<http://headmassage.jimdo.com/>



ヘッドリラクゼーション施術の様子

【厚労省も推奨、オフィスリラクゼーション増加中】

欧米の大手企業では、職場内にアスレチックジムやマッサージルームを兼ね備え、就業中でもリフレッシュして業務に取り組むという姿勢が以前から確立されています。

現在、日本でも社員の健康推進やリラクゼーションに着目している企業が増加しています。お昼寝ルームを開設したり、派遣マッサージを導入したりと時代にマッチした良質な福利厚生サービスの導入が始まっています。

そこでハピネスでは、頭をほぐすリラクゼーションマッサージにより、疲労感から業務効率が落ちている方に向け、仕事の疲れを職場で癒す訪問リラクゼーションを開始しました。

本サービスでは、マッサージを受けながら寝られる方も多く、短期睡眠をとることで集中力や体力を取り戻すことに有効です。特に30分以内の睡眠であれば眠りも浅いため起きた後もすぐに

動き出せるメリットがあるとされています。

昼寝は厚生労働省の『健康づくりのための睡眠指針 2014』第 8 条でも推奨されています。

＜資料抜粋：睡眠不足は、注意力や作業能率を低下させ、生産性を下げ、事故やヒューマンエラーの危険性を高めます。（中略）仕事や生活上の都合で、夜間に必要な睡眠時間を確保できなかった場合、午後の眠気による仕事の問題を改善するのに昼寝が役に立ちます。午後の早い時刻に 30 分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。＞

【ヘッドリラクゼーションで活力アップ！】

施術時間は 30 分で、背中・肩・首から頭部全体をしっかりとほぐします。血液とリンパ液の流れをよくすることで、疲れの原因となる老廃物や疲労物質など流して疲労感を軽減。新鮮な酸素や栄養素が血流にのって脳に届けられ、リフレッシュして業務に取り組みます。

美容室などで行うヘッドスパとは違いオイルやトリートメントを使用しませんので、施術後にシャンプーをする必要がありません。椅子さえあればどこでも気軽に受けられます。

《体験者の声》

◎なんとなくだるくてやる気がわかなかったのに、マッサージ後に集中力がアップ！

手こずっていた企画書が、ウソのように手際よくまとめることができました！

◎施術後は視界がクリアになりました！物の輪郭がくっきり、色が鮮やかに見えました。

自分でも気づいていなかった眼精疲労が解消されて、眠気も吹き飛びました♪

（個人の感想ですので、すべての人に効果を約束するものではありません）

【愛知県三河地方を中心に活動中】

Happiness・ハピネスでは、企業向け福利厚生と個人向けリラクゼーションを提供。

2016 年現在、愛知県岡崎市内の事業所にて福利厚生の間年契約を 6 年連続で更新していただいております。椅子に座って気軽に受けられるので、省スペース&少額で導入できます。

料金：30 分コース 1 名 3,500 円（移動 1 時間以上の場合は交通費を実費追加）、

4 時間コース 8~10 名 30,000 円（11 時~16 時、交通費込）

※人数や時間など、各社のご要望に応じてコースをお作りします。

【今後の展開】

訪問リラクゼーションに加え、社内のコミュニケーションアップにもつながる講座を計画中です。職場や家庭で活かせる《身近な人を癒すヘッドリラクゼーション講座》を社内で開催し、職場の仲間や家族とのコミュニケーション不足解消を視野にいれながら、日常生活から健康になるためのお手伝いをいたします。

また、厚労省から 2015 年 12 月から労働者数 50 名以上の企業

は、ストレスチェック制度が義務化されました。「ストレスチェックをしたけど、その後の対策として具体的に何をしたらいいのかわからない…」という小規模企業に向けて省コストで予防に取り組める活動のご提案を行います。



【Happiness・ハピネス 概要】

商号 : Happiness

代表者 : 田中理枝

所在地 : 愛知県額田郡幸田町

事業内容 : 訪問リラクゼーション、健康促進に関するご提案・講座開催など

URL : <http://headmassage.jimdo.com/>

<実績>

- ・愛知県岡崎市事業所にて福利厚生年間契 6 年更新中
同市の介護施設や幼稚園などの従業員に体験を実施
- ・愛知県刈谷市にて従業員向けに「癒しのヘッドリラクゼーション講座」開催
- ・自動車販売店にて顧客向けヘッドリラクゼーションのイベント開催
- ・そのほか各種セミナー開催、イベント参加など