

塩野義健康保険組合 加入者さま

# ポケットセラピスト<sup>®</sup> Suiteプランの使い方

ポケットセラピスト Suiteプランは

# あなたのカラダの メンテナンスをお手伝いする サービスです

課題の改善が見られたら



気になる箇所を集中的に！

慢性的な痛みや  
悩み…



悩みが気になって  
集中出来ない…



予防や別の課題をメインに！

次は疲れに負けない  
カラダづくり！



次は別の所を  
相談しよう！



生活環境・習慣・ライフスタイルの変化

あなたの「最適」を一緒に見つけるためのサービス

01



## オンライン面談

こんな人におすすめ！

- 自分専用のオーダーメイドプログラムに興味がある
- 専門家による姿勢チェック・運動指導に興味がある
- 自分では気づかない視点や発見が欲しい
- 慢性的な痛みがある、もしくは改善方法についてアドバイスがほしい

セラピストとオンライン面談を行い、お悩みの解決方法を一緒にお探しします。生活習慣やご希望、お悩みに応じてあなた専用のオーダーメイドプログラムを作成・ご提案します。

**定期的に変化するカラダのメンテナンスをしたい方、慢性的な痛みがあり集中的に対策をしたいと思っている方に特にオススメです！**

※オンライン面談は1回20分／ご利用期間中の面談回数は無制限／土日や夜も面談可能

あなたの「最適」を一緒に見つけるためのサービス

オンライン面談で作成！

# あなただけの オーダーメイド プログラム



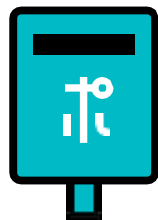
オンライン面談であなたのカラダの状態や現在の状況をヒアリングした後に、日常生活で無理なく出来るお悩みにあわせたオーダーメイドプログラムをお作りします。ミッションの内容は、プロダクト専用のストレッチ動画やヨガ、ストレスの解消法まで種類は様々です。

※オンライン面談を受けた方限定



あなたの「最適」を一緒に見つけるためのサービス

02



## お悩みポスト

### こんな人におすすめ！

- すき間時間で相談したい
- セラピストとのやり取りの雰囲気を感じてから面談したい
- ピンポイントで知りたい事がある

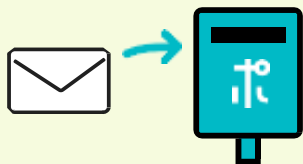
カラダの痛みやお悩み、気になることなどを相談ポストで投稿すると、セラピストから回答が届きます。（基本24時間以内）

1つの投稿につき、1回まで追加で質問可能！

**単発で相談したいことがある方、対面は抵抗があり試してみたい方、疑問点を文章で書き出し落ち着いて相談したい方などにオススメです！**

## お悩みポストの使い方

### 01 お悩みを投函してみましよう



気になることや困っていることなどを投稿してみてください。セラピストがテキストで回答します。

### 02 似たお悩みが参考になるかも



他の利用者さまのお悩み投稿とアドバイスを見ることが出来ます。似ているお悩みが参考になるかも！

## ご利用例：01 いそがしさん



仕事も家事も頑張る  
ワーキングママ  
肩こりはいつものこと  
だけど  
忙しいときは特に辛  
くなるのが悩み...

忙しくなると  
肩こりが辛くなって  
集中できない

カラダのケアに  
取り組みたいけど  
何をしたら良いか  
わからない

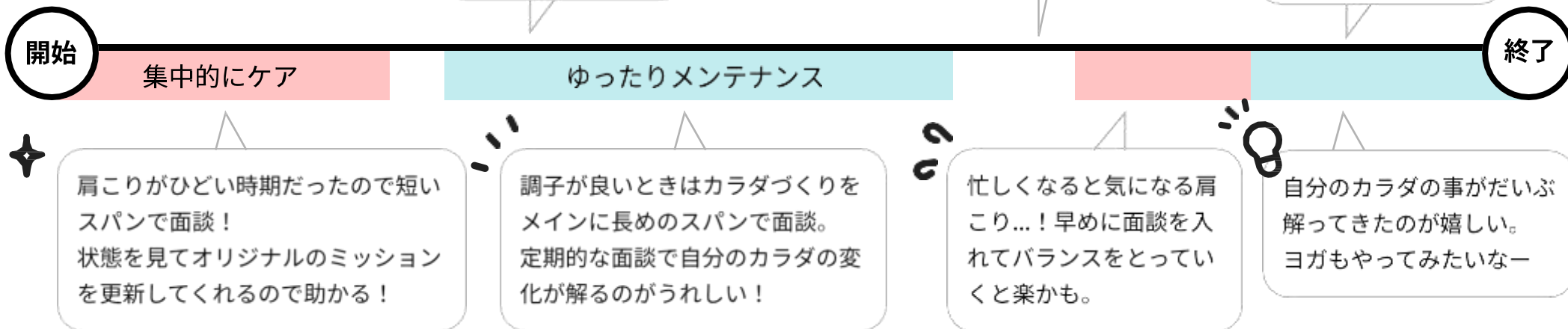
毎日やることに追  
われて忙しい

カラダのことも気  
になるけど  
自分のことは後回  
しにしがち

年齢も重ねてきた  
し、自分のカラダ  
にも気を使いたい

こんないそがしさんがポケットセラピストを使ったら…?

# ご利用例：01 いそがしさんの 使い方



カラダで気になる悩みがあるときは2週間に1度くらいのペースで、調子が良いときは1か月に1回くらいのペースで面談を受けていました。今の自分の生活状況にあわせたカスタマイズミッションがとてもやりやすく、またミッションが息抜きになって助かってます。面談以外のところで気になることがあったら、すぐお悩みポストに投稿！丁寧なお返事がとても心強いです。突発的な何かがあったときも気軽に相談できそうで安心です！

\*利用期間は提供する事業会社さま・健康保険組合さまの契約内容によって異なります



## ご利用例：02 しっかりさん



腰痛が気になるビジネスマン。  
これから歳を重ねることを考えて、無理のないカラダづくりに取り組みたいけどやり方がわからない...

たまに出る  
突発的な腰痛を  
防ぎたい

カラダづくりに  
効果的な方法は  
無いかな

仕事は忙しいが  
やりがいがある  
パフォーマンスを  
出したい

このまま歳を  
とった時  
カラダが心配

専門家の意見を  
聞いて参考に  
したい！

こんなしっかりさんがポケットセラピストを使ったら…？

# ご利用例：02 しっかりさんの 使い方



ストレッチの方法が  
わからなくなったので  
お悩みポストで聞  
いてみよう

24時間以内にさっと  
返信をくれるのがう  
れしい！

開始

ゆったりメンテナンス

集中的にケア

終了

メンテナンスメインでゆったり  
スタート。定期的な面談があると  
リズムが生まれてやりやすいかも！

突発的な腰痛が発生！  
面談ペースをあげて細かく相談。

色んなセラピストさんの話  
を聞きたくて毎回変更して  
みた。  
どのセラピストさんも丁寧  
でいい人ばかり！

終了まであと少し！  
最後は集中して  
追い上げるぞー！

最初は痛みが無かったので、メンテナンスメインで**1か月に1回**程度のペースで面談を受けていました。途中で急な腰の痛みが出たので**集中的に1週間に1度のペースで面談！**状態を逐一相談できて心強かったです。

自分の感じてるカラダの課題にあわせて、柔軟にカスタマイズミッションを作ってくれるのがとても嬉しかったです。やる気ができました！

一度だけ、ストレッチのやり方がよくわからなくなったので**お悩みポストで聞きました**。テキストなのにとても丁寧に教えてくれてありがたかったです！



※利用期間は提供する事業会社さま・健康保険組合さまの契約内容によって異なります

あなたの「最適」を  
一緒にみつけましょう！

お気軽にセラピストにご相談ください



ご利用登録はこちらから！



<https://pocket-therapist.site/gu/noAuth/premium/entry?companyCode=ShinogiS>