

ポケットセラピスト®

ご利用ガイド

2020.03.12改定

肩こり・腰痛・カラダの痛みやお悩みに

セラピストと一緒につくる あなたの新習慣。

ポケットセラピストは、あなたのセルフケアをお手伝いするためのオンラインサービスです。

「在宅勤務が続いてカラダの不調が出てきた」

「つらい時はマッサージに頼るけど効果は一時的」

「自分なりに対策はしてるけど、自己流なので不安」

そんなあなたに、国家資格を持った痛みの専門家が
親身に寄り添いサポートします。

痛みに悩まず、さらに生き生きとした暮らしを
手に入れましょう！

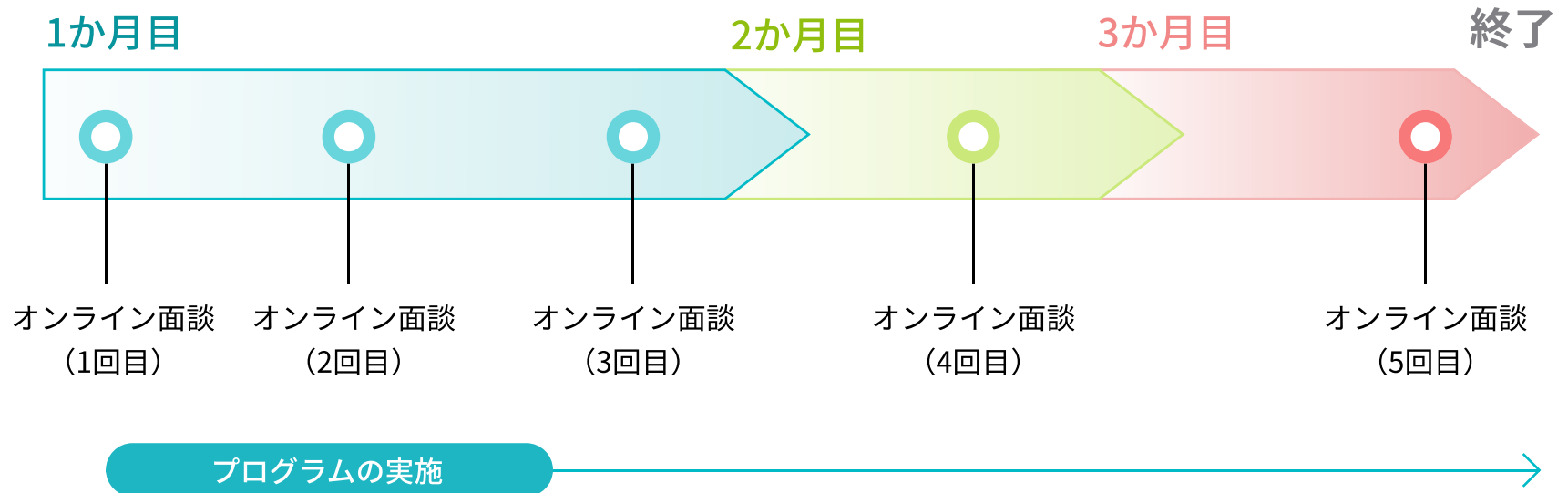
01：登録からご利用までの流れ

ポケットセラピストは、1クール3ヶ月間の完全マンツーマンのサポートプログラムです。

スタート

初回お手続き

1. セラピスト選択
2. 面談予約（1回目）
3. 登録・アンケート回答



定期的なオンライン面談やコメントなどのコミュニケーションであなたのカラダの様子を確認。体調や痛みの変化に応じてプログラムを調整します。

02：ミッションについて

オンライン面談で伺ったあなたのカラダの状態と生活リズムに合わせ、セラピストが「ミッション」と呼ばれる様々な対策方法をカスタマイズしてお届けします。

内容は、勤務中のお昼休みや休憩時間のちょっとした息抜きの際に出来る短めのプログラムから、1日が終わった後にじっくり自分のカラダを労れるプログラムなど大小さまざま。

ミッションの内容が今の自分にはちょっとキツかった、相談中の内容とは別で、急な痛みのトラブルが出たけどどうしたら良い…？などお困りの際も、コメント欄を設置しております。安心してお気軽にお声がけください。担当のセラピストが返答いたします。



03：ご利用ユーザーの1日（一例）

起床

就寝



朝起きたらカラダ
がガチガチ…！
しっかりのばそう




ストレッチでカラダ
を温めてから仕事す
ると調子がいい！




あっ、このストレッチ、私には少し
キツイかも…相談してみよう！



 このミッションだけ、私には
ちょっとキツイみたいなので
もう少し軽いものにしていた
だけですか？

返事が来てる！相談して
よかった！



 承知しました！痛みなどは出
てませんか？後ほど変更した
ミッションお届けしますね。
またなにかあったら…

※ミッションの内容や事例はサンプルです。ミッションの内容はセラピストとユーザーがオンライン面談にてヒアリングした内容から合うものをご提案いたします。