

教育現場のお悩み

＼何でも／ご相談ください！

学術的ワーク「RAS®(ラス)」の学習内容と
解放技術を活用したカウンセリングを行います。

※RAS®とはRelease & Awakeing Systemの略

はじめまして！

原公美子 HARA Kumiko

メンタルヘルスコーディネーター®
RAS認定ファシリテーター®



メンタルヘルスを整え、本来の自分らしく
生きていくためのサポートを行っています。

セミナー・講座実績

- 2023年11月※保護者対象
メンタルヘルスコーディネーターと考える 今を生きるための学び
「思春期のトリセツ」
- 2023年8月*津山教職員対象 地区協カリキュラム編成講座
「自分らしさって何？～子どもの個性の伸ばし方～」
- 2023年6月※一般対象
メンタルヘルスコーディネーターと考える 今を生きるための学び
「自分らしさって何？～子どもの個性の伸ばし方～」
- 2023年5月
メンタルヘルスコーディネーターと考える 今を生きるための学び
「心とからだのつながり」
- 2022年12月 お話し会 新ストレスケア方法「RASって何？」
- 2022年6月7月 お話し会 「コミュニケーションについて」
- 2021年10月
親子の関わりおしゃべり会 「思春期の悩み・関わりポイント」

Adjust

メンタルヘルスケア アジャスト

〒708-0824 岡山県津山市沼751-15
070-5053-2004
<https://ras-adjust.com>
contact@ras-adjust.com



*駐車場あり *完全予約制

特徴

問題の根本的原因(心理的ストレス)に直接アプローチ
する今までにない全く新しい形のストレスケア

- ✓ キネシオロジーを活用した体の通訳(ストレス状態を筋肉の反射反応でチェック)により自分では意識できていない自分の状態に気づき意識を変えていくことができる。
- ✓ 話したくないことは話さなくても良いので、本人の精神的負担が少ない。
- ✓ 一般的なケア方法とは全く違ったアプローチで、本人の心身の負担が少なく、改善への変化が早く期待できる。



こんなお悩みありませんか？

お悩み事例

- ・イライラ、緊張、不安、無気力
- ・身体の痛み、違和感、症状などのお悩み
- ・家族とのコミュニケーション関係
- ・職場、恋愛など対人コミュニケーション関係
- ・仕事や学校など、組織や活動内でのストレス
- ・子育て、仕事、学習、経営関連でのストレス
- ・技術力を高め能力の可能性を広げたい方
- ・自分らしさの追求、より良い生活を実現させたい方
- ・学力向上、集中力アップ

セミナー情報、活用事例など不定期配信中！

LINE@

ID: ras-adjust

