



特定非営利活動法人日本糖友会認定健康カウンセラーによる カウンセリングサービススタート

私が 私らしく生きる。

- 日本糖友会の認定健康カウンセラーは、皆様のストレスを良い方向に持っていくお手伝いをします。
- あなたが自然体で仕事、家庭、趣味を楽しむことができるよう"ナチュラルライフ"を応援します！

ストレスから目をそらさないで！

「セルフメディケーション（自己健康管理）」の時代と言われる今、病気になるように自分で健康を守っていかねばなりません。糖尿病をはじめ「生活習慣病」と呼ばれる病気は、その名前の通り生活習慣を改善していけば、予防でき、進行も妨げると言われています。職場や家庭、友人間のコミュニケーション不足から起きる環境もまた、心の病となり、健康を損なう結果ともなりかねません。しかし、こうした行動を止めようとしてもなかなか改善されないのが現状です。

「あなたは意志が弱いから」「自分に甘いから」「性格の問題」と言われれば、人格を否定されたような気分させられます。そして、ますます自爆自棄になって状況を悪化させてしまうケースが多々あります。…実はそれこそがストレスなのです。



2006年4月1日スタート **提携：benefit-one**
テレビ電話式健康カウンセリング



日本糖友会のカウンセリングサービスは、通話料無料で場所を拘束しないインターネット配信によるTV電話カウンセリング（オンラインカウンセリング）とカウンセリングルーム（個室）でカウンセラーと二人だけで行う対面式カウンセリングの2種類があります。

予約は、ホームページ www.toyukai.orgからとお電話でも承ります。

03-5315-3061（平日09：30～18：00 土日祝休）どうぞお気軽にお問い合わせください。

