

生徒・教職員様・保護者様向け

授業・保健室・部活動・PTA活動などで実施可能

学校現場のストレスケアに 心を整える学び

職業人講話

教職員のメンタルヘルス

道徳講話

「なんとなくのだるさや不調が続いている」

「人との関わりで不安になったり、疲れるときがある」

それって、心のゆらぎサインかも？

心と身体の間繋がりについて科学的根拠に沿った講話・イベントを開催しています

講師 中園めぐみ

医療・福祉・教育現場にて、触れるケアを通じた心と身体のサポートを行っています。なかなかわかってもらえない心の悩みや感情の原因について理論的に解説することが得意です。

「出会えてよかった！」を思っただけの学びとご縁を提供できるよう、一期一会を大切に活動しております。

1986年生まれ 網走市出身

- ・一般社団法人ソシオリラクゼーション協会 代表理事
- ・CODES-JAPON 認定ソシオエステティシャン（医療・福祉・障がいをお持ちの方に向けたエステケア）
- ・日本エステティック協会 北海道地区委員
- ・フランスでのソシオエステ現場視察、国際会議参加



活動実績



2025年

10月 江別市立大麻東中学校様 「ふれるチカラで自分を守ろう」

12月 星置高等養護学校ほしみ高等学園様 「教職員様に向けたセルフメンテナンス」

2026年

2月 札幌斗南病院様がんサロン講和「闘病中の方へ向けたタッチケア」

札幌南徳洲会病院様「看護師様へ向けたハンドケア勉強会」

4月 星置高等養護学校様 新年度職員会議講和「心と身体の間繋がりについて」

「心を守る知識」を 学校現場に導入してみませんか？



受験期の生徒に向けた
ストレスケアとして
ハンドケア会



養護学校教職員様に向けた
セルフメンテナンス講座

想像以上に気持ちよくてビックリしました！
またぜひ来て欲しいです！！

最近勉強ばかりだったので、良い香りに気持ちが
上がりました。

非常に有益な
セルフメンテナンスのお話でした。

笑顔を大切に、自分を許すこと。自分を認めながら、
もう少し緩く生きてても良いのかなと思いました。

様々なテーマでご依頼可能です

- ・いじめ防止講話「怒り・不安・悲しみ — 感情と上手につき合う方法」
- ・「緊張とうまく付き合える自分へ」部活動生徒向けセルフケアイベント
- ・道徳講話「許すことの強さ」
- ・心を整えるハンドケアを学んでみよう！
- ・職業人講話「心を支えるお仕事『ソシオエステティック』」
- ・教職員様向け講話「イライラと不安感の原因は『脳』にある」
- ・ボランティア局生徒向け「心のつながり『オキシトシンホルモン』の話」



料金・日程のご相談は
ホームページからお気軽にご連絡ください

協会ホームページ
(講和・イベントページ)

一般社団法人ソシオリラクゼーション協会

札幌市中央区南2条西10丁目4-5 premium210 1002号室
sociorelax.info@gmail.com (担当：小松)

