

毎日忙しいあなたにゆとりをもたらす

「E コーチング・プログラム」”3時のリラックス”スタート！

日本におけるコーチングのパイオニアである(株)コーチ・トゥエンティワン(東京都千代田区、代表取締役社長 伊藤守)は、売れ行き好調のeメールによるコーチングサービス、「E コーチング・プログラム」の新シリーズ、「3時のリラックス」を7月29日に発売します。職場はもちろん、通勤途中の電車の中や運転中などにできる、ちょっとしたリラックスの方法を1日1つ60日間お届けするものです。簡単なストレッチや呼吸法といった体をリラックスさせる方法以外に、思いやりや感謝の気持ちを持つことで心のゆとりを持つヒントも盛り込まれています。今までのEコーチングの配信時間が朝6時だったのに対し、今回は午後3時の配信になります。忙しい毎日をおくる方が1日の中でホッとする時間をつくることで、仕事のパフォーマンスをあげたり、生活の質が向上する、そんな効果を狙っています。

コーチングでは、人とコミュニケーションをする際に、自分の体や心の状態をチェックし、いい状態をつくることに意識を向けることも重要です。リラックスを心掛け、人としての余裕をもつことはセルフマネジメント能力を上げることにもなります。この毎日届くリラックスのためのメッセージは、自分がいい状態を保っているかどうかをリマインドするコーチングなのです。

コーチ・トゥエンティワンの「E コーチング・プログラム」は、2005年3月18日の発売以来、内容が具体的で役立つ、1テーマ1,890円と価格が手軽であることなどから、好調な販売が続いています。現在販売しているテーマは、売れ行き順にヴィジョンメイキング、タイムマネジメント、マネジメント、ストレスコントロール、チームワーク、コーチングスキル、合格手帳、おかあさまのためのEコーチングがあり、今回の「3時のリラックス」が9番目のラインアップに加わりました。同社では、今後さらに魅力的なテーマを増やし、より多くの方の目的にあった「E コーチング・プログラム」を提供することで、コーチングを日々の生活に取り入れていただくことを目指しています。

【「E コーチング・プログラム」”3時のリラックス”のサンプル】

1時間座っていたら少しの間歩きましょう

TODAY'S TIPS

たとえば、1時間以上続けてパソコンに向かって仕事をしたら、ちょっと席を立って、少し歩き回しましょう。

歩くときは、背骨を伸ばし、肩をリラックスさせ、呼吸をします。  
ずっとパソコンに向かっていたのなら、  
筋肉が緊張しているかもしれません。  
腕はだらりと脇に垂らし、手首、指、手の力を抜きます。

歩行やストレッチに呼吸をプラスすると、  
血液の循環がぐっとよくなり、  
その後の仕事の効率にもよい影響をもたらすでしょう。

### サービス内容

- 【開始時期】 2005年7月29日  
【内容】 eメールによるコーチング  
【期間】 60日間  
【価格】 1,890円（消費税含む）  
【申し込み方法】 ウェブサイトのコーチング・ストアから ([http://aaa.coach.co.jp/products/list\\_ecoaching.php](http://aaa.coach.co.jp/products/list_ecoaching.php))

以上

上記の件に関するお問い合わせは

株式会社 コーチ・トゥエンティワン 広報担当：市川

TEL: 03-3237-9781 FAX: 03-5275-0737 E-Mail: [ichikawa@coach.co.jp](mailto:ichikawa@coach.co.jp)

ウェブサイト: <http://www.coach.co.jp>

メールマガジンのお申込みはこちらから: <https://www.coach.co.jp/ezone/index.htm>

あなたをいろいろな角度から診断するテストサイト: <http://www.test.ne.jp>