

# 心と身体を癒すサロンの開業

吉川市 石塚 亮子さん

## 働く人の心の健康を支えられる存在になりたい

### 資格取得のきっかけ

私が産業カウンセラーを取得したきっかけは、自分自身が仕事の人間関係に悩み、心のバランスを大きく崩しかけた経験にあります。

当時、誰にも相談できず、一人で抱え込む苦しさを痛感しました。その体験から、働く人の心の健康を支えられる存在になりたいと強く思うようになりました。

特に、仕事に関わる悩みは生活全体に影響を及ぼしやすく、職場という特殊な環境ゆえに相談しづらい場合も多くあります。だからこそ、仕事の現場を理解し、そこで生じるストレスや人間関係の問題に寄り添えるカウンセラーが必要だと感じました。

産業カウンセラーの学びには、単なる知

識だけでなく、対話や傾聴を通じて相手の力を引き出す姿勢が求められます。自分が悩んだ経験を、今度は誰かを支える力に変えたい。その思いが強い原動力となり、カウンセリングの専門性を身につけるため、資格取得を決意しました。

### サロン開業迄の経緯

美容やリラクゼーションの世界に興味を抱いたのは、心と身体は深くつながっているという「身心一如」の考え方を強く実感したことがきっかけでした。

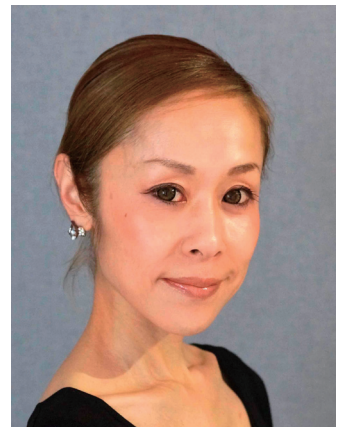
産業カウンセラーとして心のケアに向き合う中で、ストレスや不安が身体の緊張や不調となって表れる場面を多く目にし、真の癒しには心だけでなく身体へのアプローチ

チも必要だと感じました。

自分自身も忙しさや悩みを抱えた時、マッサージやエステなどのリラクゼーションを受けることで心まで軽くなる経験をし、その相乗効果の大きさに気付かされました。

そこで、より幅広く人を支えられる存在になるため、美容とリラクゼーションの知識と技術を本格的に学び、エステの資格を取得しました。肌に触れる施術には心をゆるめ、安心感を与える力があります。

将来的には、心のケアと身体のカラダを一つの流れとして提供できる、温かいサロンをつくりたいと考えています。心も身体も整うことで人は本来の力を取り戻せる…その思いを形にすることが私の目標です。



## サロン開業で大変だったこと

サロンを立ち上げるにあたり最も悩んだのは、心と身体が相互に影響し合うという「身心一如」の考え方を、どのようにお客様へ自然に伝えるかという点でした。

心のケアと身体のケアは本来切り離せないもので、どちらか一方が不調であれば生活全体の活力は失われてしまいます。しかし、多くの人にとって「エステは美容のため」「カウンセリングは悩みを話すため」と役割が固定されており、両者を組み合わせる初めに心身が整うという考えは、まだ十分に浸透していませんでした。説明が強すぎれば押し付けになり、控えめにするとう真意が伝わらない。そのバランスを探る日々が続きました。

私が目指すのは、施術の気持ちよさや安心感の中で、自然と心も身体もゆるむ実感を得てもらい、「こういうことか」とお客様自身が気づけるサロンです。理解してもらったための言葉選びやメニュー構成に悩み続けたものの、その苦悩こそが、心身が調和する場づくりを真剣に追求している証だと思っています。

## 唯一無二のサロンを目指して



来客者の心身を癒す施術を

サロンを立ち上げ、3年が経過しました。サロンは武蔵野線吉川駅前のビルにございます。心身両方の健康と癒しの相談に応じることの出来る唯一無二のサロンを追求し、ホットペッパー予約サイトにて、お陰様で口コミ1位を獲得中です。

先日は、吉川市の産業フェアにて、メンタルカウンセリングの重要性をお話させて頂きました。気軽に心の相談や美容、リラクゼーションを利用できる様、福利厚生と

して利用して頂きたいとのご提案もさせて頂きました。関心を持って下さいました企業様もあり、形になれば嬉しいです。  
現在、ドライヘッドスパやリンパマッサージを埼玉県吉川市のふるさと納税の返礼品にも出品しております（ふるさとチョイスに掲載）。

是非、サロンへ足をお運び下さい！ 産業力ウンセラーの資格をどの様に生かされていらっしゃるか、私もお話を伺いたいと思っています。（ホットペッパー予約サイトも載せて頂きました。）

Monreve  
ドライヘッドスパ

ホットペッパービューティー  
総合 / 東京都江川区 1 位

吉川サロン  
当ビル 402  
営業時間 9:00 - 20:00 定休日 日

南青山サロン  
乃木坂リネアビル 505  
営業時間 10:00 - 19:00 定休日 日

ヘッドスパ&リンパマッサージ専門店  
業界初ドライヘッドスパセラピー導入

「こころ」と「からだ」が  
満たされる場所

ドライヘッドスパ&リンパマッサージ Monreve 吉川  
<https://beauty.hotpepper.jp/kr/slnH000633069/>

Instagram  
<https://www.instagram.com/monreveyoshikawa/>