

いちかわTMOアドバンス 修了発表

2023/07/08

TMO15期アドバンス 谷口範之

心の笑顔をつくる



いちかわTMOアドバンス修了発表 谷口範之

自己紹介

たにぐち のりゆき
谷口 範之 60歳 (還暦)

- ◎ **生年月日** 1963年 (S38年) 2月7日
- ◎ **出身** 東京都江戸川区
- ◎ **市川在住** 35年
- ◎ **現在** 父創業の会社の取締役顧問

経歴

1958年（S33年） 父の創業年 近江八幡から上京



新しいスタート

1991年（H3年） 当時28歳 父の会社に入社



人生の転機

2005年（H17年） 42歳 十二指腸胃潰瘍



私が経験した症状



身体がだるい

頭痛

めまい

眠れない

すべて異常なしと診断

人間ドック

健康診断

精密検査

その他
医療機関

すべて異常なしと診断

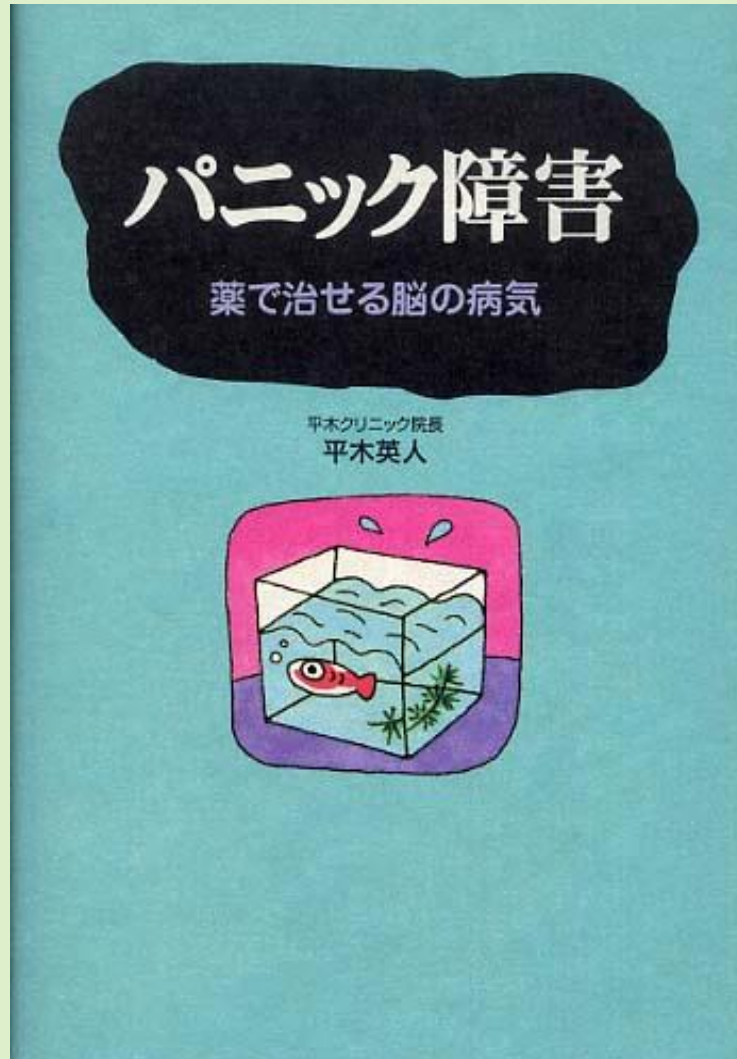
人間ドック

健康診断

精密検査

その他
医療機関

不安との闘い



一冊の本に出会い
心の病気と気づく

薬事療法

自立歩行
訓練

カウンセリング

呼吸法

温感療法

落ち着いていたが、不調あり

再発
前回より悪化

→うつ病と診断される

ストレスとは

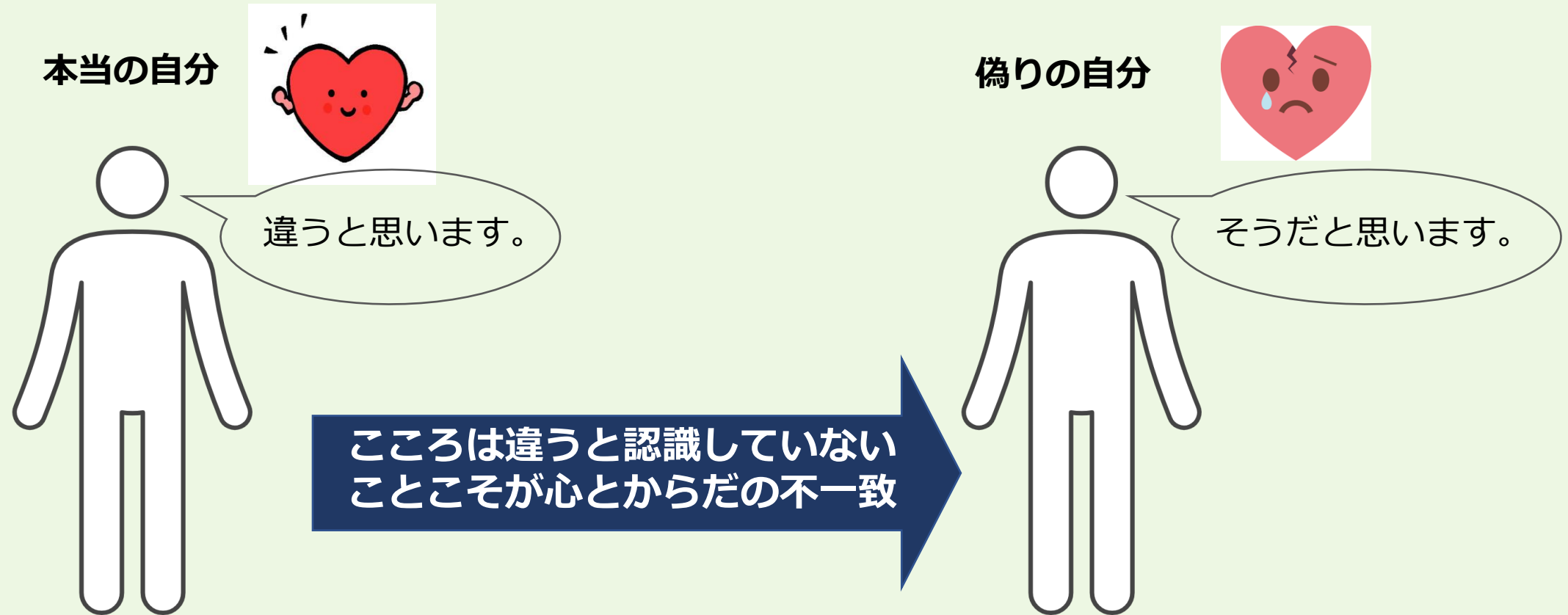
ゆがんだ状態
= ストレス



外部からの刺激
= ストレッサー

もとの形に
戻ろうとする力
= ストレス反応

心とからだの不一致



本当の自分と認識してしまう

ストレスとは

ゆがんだ状態
= ストレス



もとの形に
戻ろうとする力
= ストレス反応

自然の中で五感を感じるにより

心が笑顔になっていくのを実感する

ありのままの素直な自分

解決策

こころのととのえ探しツアー



ツアー概要

自然を五感で感じる

視覚

景観を楽しむ



聴覚

水・風・生き物



味覚

地元の味を感じる



触覚

自然に触れる



嗅覚

深呼吸



ツアー概要

アクティビティ

野菜丸かじり

市川の農園との連携



コーヒーづくり

リラックス効果
傾聴・対話



木に触れる

エネルギーを感じる

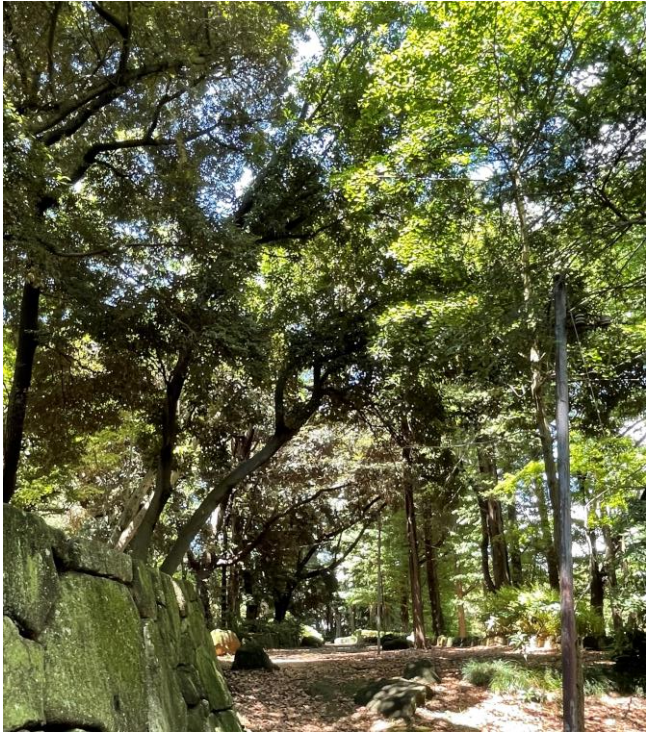


ツアー内容

いちかわの景観スポット

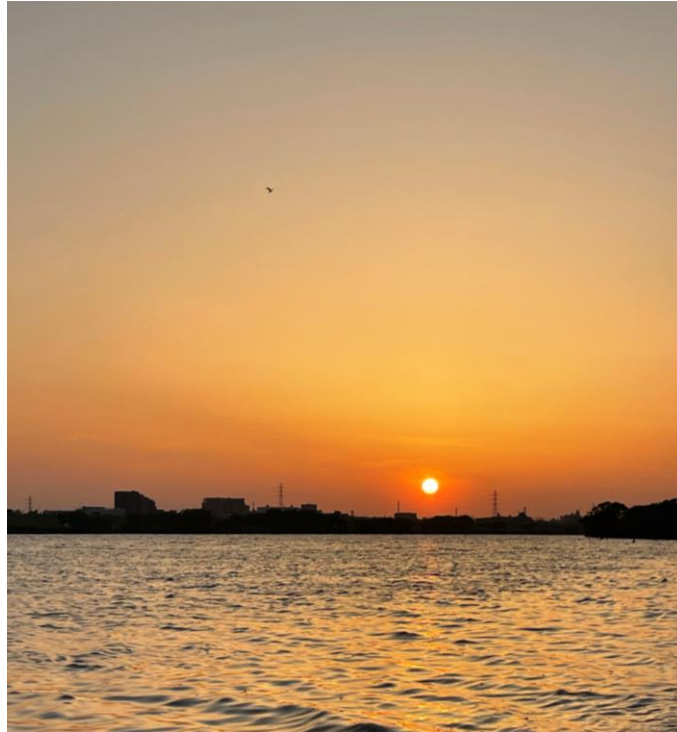
森林浴

癒し



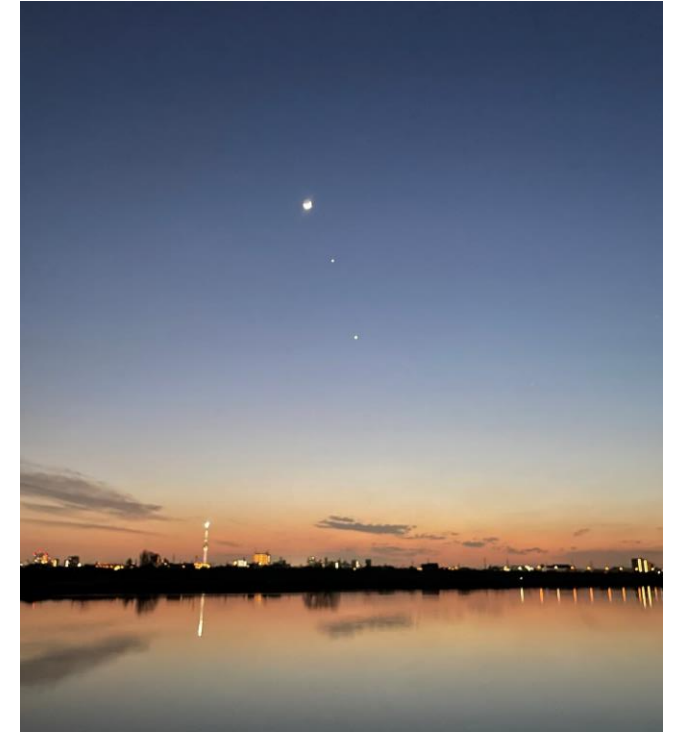
夕日

ノスタルジック



星空

神秘

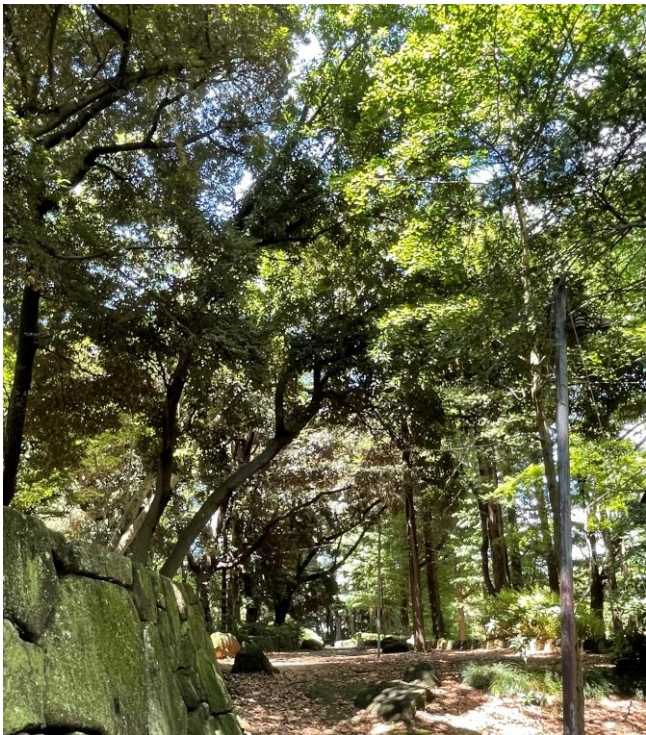


ツアー内容

ツアーのゴール 「本当の自分でいられる場所を見つける」

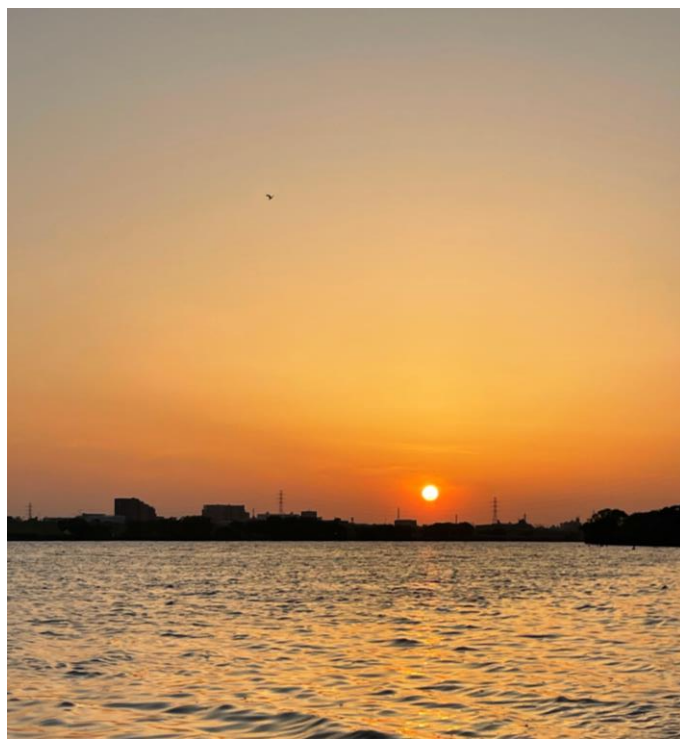
森林浴

癒し



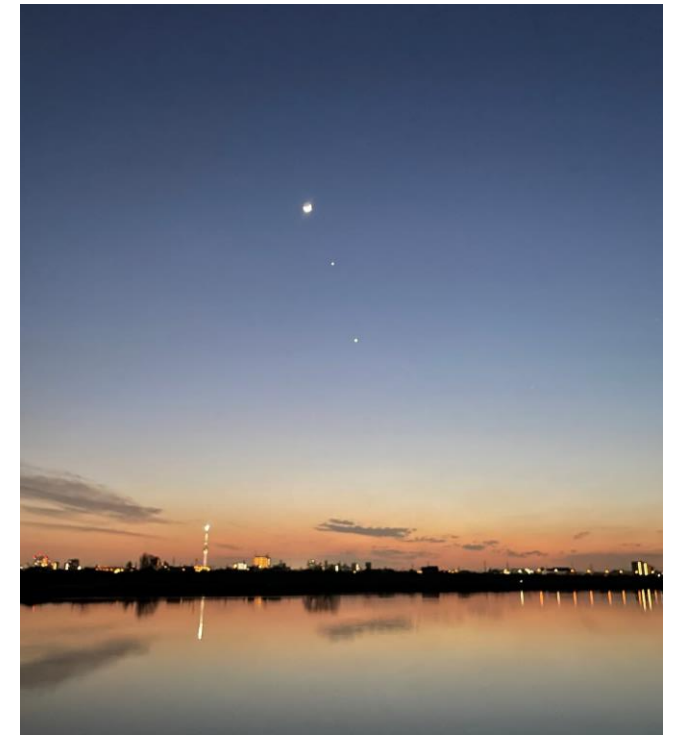
夕日

ノスタルジック



星空

神秘



今後について

こころととのえ体験として
認知してもらい集客へ



提供価値
「こころととのえ体験」

「傾聴やセラピーのプロの
こころととのえツアー」
集客へ



提供価値
「こころととのえ体験」
「カウンセリング」

各種医療機関との連携
して立体的な対処へ



提供価値
「こころととのえ体験」
「カウンセリング」
「医療連携」



現在

キャリアコンサルタント
フィットセラピー
取得



集客実績による
信頼

E.O.F