

にぎたつリフレッシュルーム

学校や職場、育児で多忙な毎日を送る皆様に、心身をリフレッシュするための特別な個室をにぎたつ会館にご用意しました。あなたのウェルビーイング（心身の健康）を公立学校共済組合が全力で応援します。

リフレッシュルームの基本機能～休息・セルフケア～

客室を無料で貸切。日常から離れた特別なプライベート空間で、心身をリフレッシュする時間を提供します。

【限定コンテンツ】

元乃木坂46の心理カウンセラー中元日芽香さんによる音声ガイダンス（人間環境大学監修）で、エビデンスに基づいた深いリラクスを体験。



リフレッシュルームでできること

- ・静かな客室をプライベート空間として仮眠や休憩、セルフケアにご利用いただけます。
 - ・客室内で軽食や水分補給はできます。（飲酒、喫煙は不可）
 - ・タオル、ホテルアメニティ類に加え、各種リラクセーショングッズ、セルフケア器具、通信用タブレット等をご用意しています。（無料貸出）
 - ・客室内バスルームおよび温泉（館内大中浴場）で入浴できます。
- 客室利用時間：10時30分～17時（土曜・祝前日及び会館運営に支障の出る日等を除く）
温泉利用時間：15時～17時



心理カウンセラー
中元日芽香さん

以下の専門家の支援を希望する場合は、利用日の10日前までににぎたつ会館（089-941-3939）まで連絡してください。

子育て支援～助産師派遣～

助産師があなたと赤ちゃんにそっと寄り添い、心から安らげる穏やかな時間をお届けします。
産後の体調管理や授乳のコツ、日頃のちょっとした育児の不安など、周りの目を気にせず個室でゆったりご相談ください。



助産師による手厚いサポート

- ・母子の健康相談、直接指導
- 授乳・沐浴のコツや、産後の体調管理など
- ・母親の仮眠、入浴のための乳児の一時見守り
- ・心身を労わる専門ケア
- 骨盤軸整体・骨盤ケア・リンパケア・温熱療法
- 療育整体・産後ヨガ・薬膳カウンセリング

助産師支援時間：1回2時間まで

助産師支援の前後は、リフレッシュルームとして客室をご利用ください。

専門ケアを希望される場合は、申し込み時にお知らせください。

助産師派遣元

一般社団法人 愛媛助産師会

心理ケア～オンラインカウンセリング～

「話す」ことは、気持ちの整理につながったり、ストレスや緊張、孤独感を和らげたりする効果があります。
日ごろの悩み、もやもやしていること…オンラインで心の専門家がお聴きします。



こんな方におすすめします。

- ・最近なんだかストレスがたまっている気がする
- ・人に話してスッキリしたいけれど、身近な人には話づらい
- ・日常から少し離れて自分を見つめなおしたい
- ・病院に行くほどではないが、専門家に話したい、聞いてみたいことがある

相談時間：1回20～50分程度

次の①～③の時間を選び、申し込み時にお知らせください。（月～金）

① 14:00～ ② 15:00～ ③ 16:00～

相談員

四国中央病院 メンタルヘルスセンター
心理療法士（公認心理師）

※ お話しになった内容は、公立学校共済組合四国中央病院の守秘義務により秘密が守られます。
※ 個人の利用状況などの情報が職場等へ提供されることはありません。安心してご利用ください。

【お申し込み・お問い合わせ】

リフレッシュルームの空き状況・仮予約など にぎたつ会館 TEL:089-941-3939

詳しい申込方法や事業の詳細は、公立学校共済組合 愛媛支部 ホームページ まで [二次元コード]



～にぎたつリフレッシュルーム ご利用ガイド～

「にぎたつリフレッシュルーム」は、学校や職場、育児で多忙な毎日を送る組合員の皆様のための心身をリフレッシュできる無料の専用個室です。

1. ご利用の流れ(4 ステップ)

- ① **電話で仮予約** にぎたつ会館(089-941-3939)へ直接お電話ください。
【休息・セルフケア】利用の 2 日前まで
【心理ケア・子育て支援】利用の 10 日前まで
- ② **申請書で本予約** 仮予約後、速やかに「利用申請書」を以下のいずれかの方法で送付してください。
【FAX】089-932-8370
【郵送】〒790-0858 松山市道後姫塚 118-2 にぎたつ会館 宛
【メールアドレス】nigitatsu@islands.ne.jp
- ③ **当日受付・チェックイン** フロントにて、以下の資格確認書類(いずれか 1 点)をご提示ください。
【確認書類】資格確認書 / 資格情報のお知らせ / マイナポータル情報画面
※ 無料貸出備品(リラックスグッズ、セルフケア器具、育児備品[授乳クッション等]通信用タブレットなど)が必要な場合は、受付時にフロントへお申し出ください。
- ④ **チェックアウト** 利用後はアンケートにご記入のうえ、フロントへ鍵と貸出備品をご返却ください。

2. 利用時間:平日 10:30 ～ 17:00(土曜・祝前日・休館日等を除く)

- 【客室利用(休憩・仮眠)】 10:30 ～ 17:00
- 【館内温泉(大中浴場)】 15:00 ～ 17:00
- 【オンラインカウンセリング】1 回 20～50 分(開始時間:14:00 / 15:00 / 16:00)
- 【助産師によるサポート】 1 回につき 2 時間以内(見守り等を含む)

3. 安心・快適にご利用いただくためのルール

- 【利用資格】愛媛支部の組合員(子育て支援に限り、配偶者と乳児の利用可)。
- 【客室内での飲食】軽食・水分補給は可能です。飲酒・臭気の強い食品の持込は禁止。
- 【館内マナー】全室禁煙。他のお客様の妨げにならないよう、大声での会話は厳禁。
- 【キャンセル】変更・変更が生じた場合は、速やかににぎたつ会館へご連絡ください。

子育て支援(乳児見守り)をご利用の方へ(重要事項)

- * 助産師による見守り中、保護者の方は万一来館に備え、必ずにぎたつ会館内に待機してください。館外への外出を禁じます。
- * 発熱や感染症の疑いなど、体調の優れない乳児の見守りはお断りいたします。

4. お申し込み・お問い合わせ

にぎたつ会館 TEL:089-941-3939

詳しい申込方法や事業詳細は、愛媛支部ホームページをご覧ください。

【愛媛支部ホームページ】<https://www.kouritu.or.jp/ehime/index.html>
トップページ ▶ 厚生サービスを利用する ▶ 保養関係 ▶ リフレッシュルーム