

にぎたつリフレッシュルーム実施要領

1 趣 旨

本事業は、公立学校共済組合愛媛支部の組合員等を対象に、公立学校共済組合道後宿泊所「にぎたつ会館」の昼間の空室を、単なる宿泊施設の提供ではなく、メンタルヘルス対策、健康増進および子育て支援の拠点として活用するものである。多忙な組合員に対し、心身の調整（リフレッシュ）および専門的なカウンセリングを一体的に行う場を提供することで、ウェルビーイングの向上と職務継続を支援する。また、産休・育休中の組合員等に対しては、助産師による専門的サポートを提供し、育児の孤立防止と円滑な復職支援を図る。

2 主 催

公立学校共済組合愛媛支部

3 場 所

にぎたつ会館（松山市道後姫塚 1 1 8－2）

4 内 容

組合員等の心身の回復および健康課題を解決するためのプラットフォームとして、以下の機能を持つ専用のリフレッシュルームを無料で提供する。

（1）休息機能

心身の疲労回復を目的とした静養環境の提供

- ・ 客室内での休憩および布団、ベッドを利用した仮眠
- ・ 客室内バスルーム、または館内温泉（大中浴場）での入浴
- ・ タオル、ホテルアメニティ類、リラックスグッズの無料貸出

（2）セルフケア機能

客室のプライベート空間を活用した心身の自己調整支援

- ・ 客室内でのセルフヨガ、ストレッチ、マインドフルネス瞑想等の実施
科学的エビデンスに基づいた音声ガイダンスを導入したタブレットを設置
- ・ セルフケア器具（ヨガマット・ストレッチポール等）の無料貸出

（3）心理ケア機能

専門職との連携による心身の不調予防の支援

- ・ 四国中央病院の心理療法士等によるオンラインカウンセリング
- ・ カウンセリング用の通信用タブレットを設置

（4）子育て支援機能

乳児を連れた組合員およびその配偶者に対する助産師による専門的サポートの提供

- ・ 助産師による専門相談（母親の体調管理、授乳・沐浴指導、育児相談等）
- ・ 助産師による利用者の状態に応じた専門ケア（骨盤ケア、リンパケア、療育整体、薬膳カウンセリング、温熱療法、産後ヨガ等）
- ・ 親の休息等に伴う一時的な乳児の見守り（助産師が対応）
- ・ 育児備品貸出（授乳クッション、おむつ替えシート、ベビー用寝具、おむつ用ゴミ箱等）

※ 乳児一人につき助産師 1 名が対応（1 歳以上の幼児は、対応不可）

※ 医療行為が必要な者は利用不可

※ 本機能は、自治体を実施する法定の「産後ケア事業」を代替するものではない。

5 利用方法

(1) 利用者は、以下の手順により予約を行うものとする。

① 仮予約（電話による申し込み）

組合員本人が、にぎたつ会館へ直接電話（089-941-3939）連絡し、利用目的および利用日時等を申し出るものとする。申し込みの期限は、以下の通りとする。

【休息／セルフケア】利用希望日の2日前まで

【オンラインカウンセリング／助産師派遣】利用希望日の10日前まで

② 本予約（利用申請書の提出）

仮予約後、速やかに所定の利用申請書（様式1）をにぎたつ会館へメールまたはFAX、郵送により送付するものとする。

(2) 利用時間は、10時30分から17時までとする。（土曜日、祝前日、会館の休館日および運営上支障がある日を除く）ただし、以下の項目の利用については、それぞれに定める時間内とする。

【温泉（大中浴場）の利用】 15時から17時まで

【オンラインカウンセリング】開始時間 14時、15時、16時から選択。

相談時間 1回につき20分から50分程度

【助産師派遣】1回につき連続2時間以内（相談・専門ケア・見守りの時間を含む）

(3) 受付

にぎたつ会館のフロントにて下記のいずれかの資格確認書類を提示し、予約確認を行う。

① 資格確認書

② 資格情報のお知らせ

③ マイナポータルの情報画面

(4) 客室の指定および利用

客室は、当日の稼働状況に基づきにぎたつ会館側が指定する。

フロントにて鍵を受け取り、指定された客室を利用するものとする。

(5) チェックアウト（退室手続き）

利用後はアンケート（必須）に記入し、フロントにおいて退室の手続きを行う。

6 料 金

無料。（ただし、17時以降の延長および宿泊、会食等を利用する場合は、別途にぎたつ会館が指定する料金を徴収する。）

7 利用資格

公立学校共済組合愛媛支部の組合員。

子育て支援の利用については、配偶者の利用および乳児の同伴利用を認める。

8 その他

(1) 客室内での軽食および水分補給は可能とするが、飲酒および臭気の強い食品の持ち込みは禁止とする。

(2) 客室内は全室禁煙とし、大声での会話は慎むこと。

(3) キャンセルが生じる場合は、速やかににぎたつ会館へ連絡すること。

(4) 利用者の安全管理は自己の責任において行うものとする。ただし、助産師による専門ケアおよび乳児の見守りについては、当該助産師が安全管理に努めるものとする。