

# 操作ガイド

ウェルカムページより、新規登録をしてください。

ポケットセラピスト®

加入者さま専用

### 新規登録

メールアドレス

任意のパスワード（半角英数記号8文字以上）

- ご家族の方はご利用できません
- 個人情報の取り扱い及び [利用規約](#)・[プライバシーポリシー](#) に同意します

上記に同意する

ポケットセラピストをはじめ

[→ご登録済みの方はコチラ](#)

肩こり・腰痛・カラダの痛みやお悩みに

オンラインで  
あなただけの  
カラダの専門家を

[→動画をフルバージョンで見る](#)

## 認証メールより、URL(※赤枠)をクリックして下さい

### 【ポケットセラピスト】 認証メールのお知らせ 外部 受信トレイ x



ポケットセラピスト <notify@pocket-therapist.jp>

To a.yamaoka+7 ▾

ポケットセラピスト運営事務局です。

-----  
【!】 認証は完了していません

-----  
以下のURLをクリックして、メール認証を完了させてください。

<https://pocket-therapist.site/gu/auth/users/mainEmailVerification?token=aa3d292d-1ae8-42b5-9a4c-1dd529c0ffd4-2022-05-25>

※認証メールの期限は24時間となっております。

※このメールに心当たりがない場合、第三者がメールアドレスの入力を誤った可能性があります。

その場合はお手数ですが破棄をお願いいたします。

-----  
本メールに心当たりのない方や、ご不明な点がございましたら、

お手数ですが弊社（ [support@backtech.co.jp](mailto:support@backtech.co.jp) ）

までお問い合わせください。

よろしく申し上げます。

下記画面に遷移します。本人確認(※赤枠)をクリックして下さい。

まずはあなたの事を教えて下さい

本人確認



登録のため、ご本人情報の入力をお願いいたします。

入力する

回答時間：約2分

下記画面に遷移します。情報を入力後「登録する」をクリックしてください。

例) 花子

健康保険証の情報



項目①

被保険者(本人)  被扶養者(家族)

項目②

半角数字

項目③

半角数字

性別

男性  女性

生年月日

1989 年 2 月 12 日

電話番号 (緊急時の連絡等に必要)

電話番号 (ハイフン無し)

登録する

まず、身体の状態をチェックするために面談を行います。「日時」「セラピスト」いずれかの方法で予約をしてください。

## まずは面談予約から カラダの状態をチェックしましょう

どちらの方法から予約しますか？



日時から予約



セラピストから予約

- 最新の医学的知見を持った専門家によるコーチング
- 面談時間：1回20分（土日や夜も予約OK）

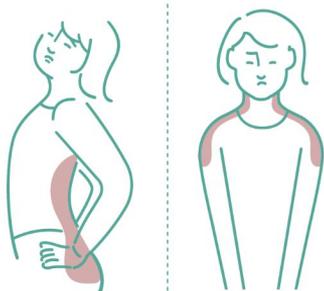


知らないひととのオンライン面談はちょっと不安…

**テキストで相談ができる**

面談予約後に事前アンケートがメールに送られてきますので、面談までに回答をお願いします。

あなたが優先的に対策したいのはどちら？



腰痛

肩こり

次へ



ご質問の内容の一部に、医学的な表現でわかりづらい箇所があります。  
主観的な判断で構いませんので、深く悩まずご回答ください。

\* 1 あなたの身長  cm

\* 2 あなたの体重  kg

\* 3 あなたの仕事内容に最も当てはまるものは何ですか？

- 営業
- 座り仕事
- 立ち仕事
- 肉体労働

「直近1ヶ月間」のからだの調子についておうかがいします。

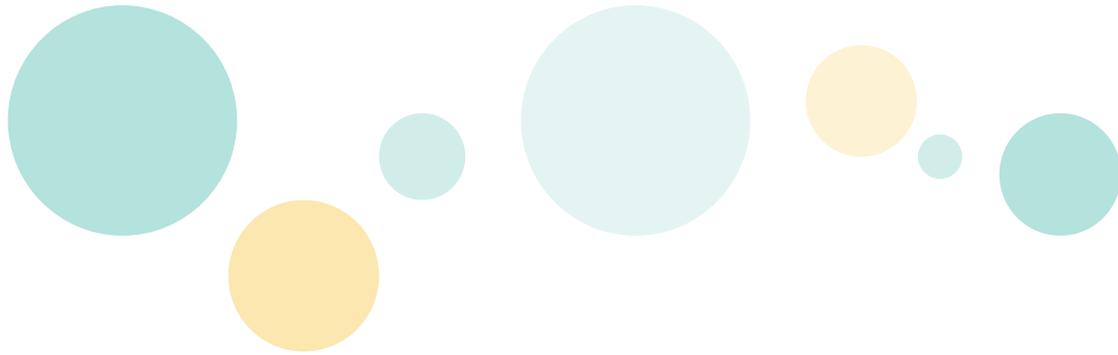
\* 4 「直近1ヶ月間」の腰痛の症状の程度

全く症状はない

これまでに経験したことがない強い症状



\* 5 「直近1ヶ月間」の肩こりの症状の程度



**オンライン面談  
(回数無制限)**

「日時で選ぶ」または「セラピストから選ぶ」をクリックしてください。

ポケットセラピスト

Pocket therapist

[予約TOP](#)

どちらの方法で選びますか？



日時で選ぶ



セラピストから選ぶ

最短で面談できるセラピスト



いしだ ひろあき  
石田 浩晃



きむら いさお  
木村 功



しまさか あや  
嶋坂 彩



いとう よしき  
伊藤 芳輝

ユーザー評価の高いセラピスト

まず面談を予約しましょう！

在籍するセラピストは、すべて当サービスの厳しい審査をクリアした経験豊富な専門家です。誰にするか迷ったときは「日時で選ぶ」がおすすめ！



テスト 花子さん

アカウント情報

初回面談日（最大40分）

まだ決まっていません

あなたのセラピスト

まだ決まっていません

「日時で選ぶ」を選択した場合 | カレンダーから都合の良い時間で、空き枠(◎/○/△)をクリックしてください。

ポケットセラピスト  
Pocket therapist

予約TOP > [日付で選ぶ](#)

6月

< 前の週 | 次の週 >

午前 (6:00~12:00)

お昼 (12:00~13:00)

午後 (13:00~18:00)

夜 (18:00~23:00)

	02 木	03 金	04 土	05 日	06 月	07 火	08 水
06:00	×	×	×	×	×	○ 残りわずか	×
06:30	×	○ 残りわずか	○ 残りわずか	×	○ 残りわずか	○ 残りわずか	×
07:00	×	○ 残りわずか	×	×	○ 残りわずか	○ 残りわずか	○ 残りわずか
07:30	×	○ 残りわずか	×	×	○ 残りわずか	○ 残りわずか	○ 残りわずか
08:00	×	○ 残りわずか	○ 残りわずか	×	○ 残りわずか	◎ 残りわずか	○ 残りわずか
08:30	×	○ 残りわずか	○ 残りわずか	×	○ 残りわずか	○ 残りわずか	○ 残りわずか
09:00	○ 残りわずか	○ 残りわずか	◎ 残りわずか	◎ 残りわずか	○ 残りわずか	○ 残りわずか	○ 残りわずか
09:30	○ 残りわずか	○ 残りわずか	◎ 残りわずか	◎ 残りわずか	○ 残りわずか	○ 残りわずか	◎ 残りわずか

### 日時を選んでください

初回は最大40分、2回目以降は20分です。カラダの痛みやお悩みについて伺い、現在の状況を確認します。オンラインなので好きな場所で面談できます。



### テスト 花子さん

アカウント情報

初回面談日 (最大40分)

まだ決まっていません

あなたのセラピスト

まだ決まっていません

空き枠(◎/○/△)をクリックすると、下記のポップアップが出ますので「確定」をクリックして下さい。

予約内容の確認

テスト 花子さん  
初回面談

2022年06月07日(火)  
08:00～ 08:40

確定

< 戻る

## 下記メールが届いている事を確認し、面談時間になりましたら、Zoom URL(赤枠)よりご入室ください。

初回面談が予約されました！

外部

受信トレイ x

ポケットセラピスト <notify@pocket-therapist.jp>

To a.yamaoka+7

テスト 花子様

面談の予約が完了しました！

面談までの流れをお伝えします。

面談開始前までに下記URLより、事前準備をお願いします。

URL:<https://pocket-therapist.site/login>

[事前準備]

=====

STEP1: 追加情報登録

↓

STEP2: 事前アンケートの回答

=====

回答期限: 2022年5月31日(火)まで

注意事項:

- ・STEP1では、所属企業の確認のため、社員番号のご入力をお願いしますので、社員証など
- ・STEP2は、テスト 花子さんの状態を担当セラピストの太田が事前に把握し、面談当日、本当に回答がない場合は、面談中に回答いただく旨の案内をさせていただきます。

上記の対応が完了しましたら、初回面談当日まで健やかにお過ごしください。

詳細は下記をご確認ください。

-----  
【日時】

2022年06月01日(水) 21:30~22:10(日本時間)

(予定時刻5分前から入室可能です)

【ミーティングURL】

[https://us04web.zoom.us/j/75472166804?pwd=bOI\\_B2f-waxUI53Wf47DNAf6vnL5r1\\_1](https://us04web.zoom.us/j/75472166804?pwd=bOI_B2f-waxUI53Wf47DNAf6vnL5r1_1)

パスワード: 0LihGj

【面談前の準備】

- PCやスマホ、タブレットでご利用いただけます(タブレット・スマホの場合は、Zoomアプリを)
- ※Zoomの利用が不安な方は、事前に入室できるかの確認ができます(テスト接続: <https://zoom.us>)

【可能であればいただきたい準備】

- 服装: 動きやすい服装(身体の動きや姿勢を見るため)
- 場所: その場で軽く体を動かせるスペースを確保しておく(横になったり、立ったりできる場所)
- カメラON(バーチャル背景OFF)
- ※いずれも任意ですので、上記の条件が揃わなくとも、問題なくサービスをご利用いただけます。

【予定の変更・キャンセルに関して】

- ご利用者様自身の都合による予定の変更・キャンセルは、前日まで可能です。当日の変更・キャンセル・変更は下記URLから実施いただけます。
- <https://pocket-therapist.site/gu/auth/home/schedules>

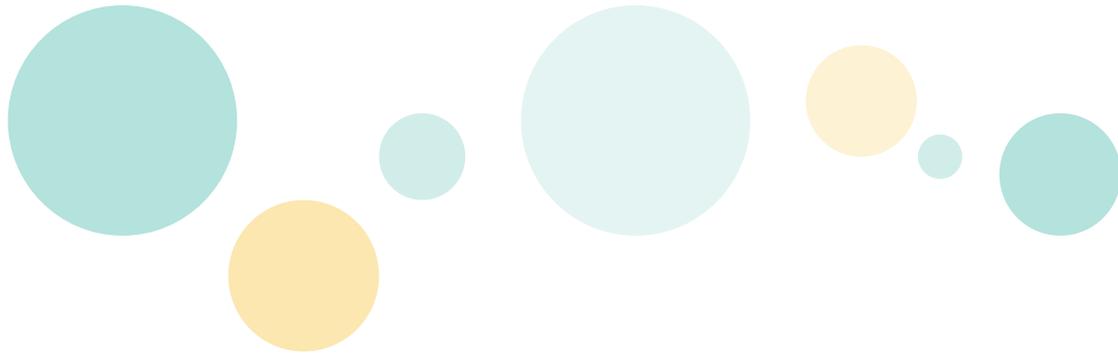
【問い合わせ先】

「使い方が分からない」「予定の時間になってもZoomが繋がらない」等、お困りごとが起こった場  
それでも解決しない場合、お手数ですがサポートチーム ([support@backtech.co.jp](mailto:support@backtech.co.jp)) までご連絡くだ

【よくある質問】

<https://backtech.zendesk.com/hc/ja/sections/4406805285401-FAQ>

-----



**お悩みポスト  
(月3回まで)**

お気に入りカテゴリーに登録したお悩みの投稿とセラピストへの回答を見ることができます。

セラピストから返信が届く！

## お悩みポスト

お悩みを投稿する

[お悩みポスト](#)

### あなたのお悩みに近い投稿

肩こり

#### 肩こり

##### 10年くらいに肩こりに悩んでい

10年くらいに肩こりに悩んでいます。月に数回マッサージをしてもらっていますが、他に何か対策はありませんでしょうか？

♡ 4 | 44歳 男性

##### 四十肩が辛い

最近なのですが、急に腕が上がらなくなることがあります。仕事で肩よりも高さのある棚から部品を取り出すという作業があり、腕を上げるたびに痛みを我慢しなければならず、仕事するのがしんどいです。できればこの四十肩の発作のようなものが起きなくしてほしいのですが、そのために日頃からできることがありますか？

♡ 3 | 42歳 男性

##### クリーンスーツによる肩こり

クリーンルームで仕事をしています。クリーンルームが清潔のため、動きにくい肩こりがあります。セラ

お気に入りカテゴリー

肩こり

→カテゴリーを変更

サブメニュー

あなたの投稿

カテゴリー

新規ポスト投稿可能数

あと **3** 回

月3回まで相談を投稿することもできます。24時間以内にセラピストから回答が届きます。

## ポスト投函口

きちんと言葉にできなくても 他の相談とかぶっても大丈夫 😊  
セラピストはあなたのアンケート情報もしっかり確認した上で回答します。  
(個人は特定されませんのでご安心ください)

### 相談カテゴリ

※必須項目です

カテゴリを選択 (一つのみ)

### 相談内容

1000文字以内

※必須項目です 1000文字以内で投稿してください

例：朝目が覚めると腰の調子が悪く、体がこわばり動かしにくさがあります。体を動かし続けていると、少しずつ動かしやすくなってきます。

朝に腰が調子が悪くなるのは何故でしょうか。考えられる要因や、できる対策が何かあれば、教えてください。

いつから、どこが、どうなっているのか、何を知りたいのか…などの具体的な情報があると、より具体的な回答を得られやすくなります。

### タイトル (任意)

朝目が覚めると腰の調子が…

本文の最初の40文字が自動で入ります。投稿者ご自身で編集も可能です。

投函内容を確認

## ポスト投函口

投函内容を確認して、投函ボタンを押してください。

### 相談カテゴリ

肩こり

### タイトル (任意)

朝目が覚めると腰の調子が悪く、…

### 相談内容

朝目が覚めると腰の調子が悪く、体がこわばり動かしにくさがあります。体を動かし続けていると、少しずつ動かしやすくなってきます。

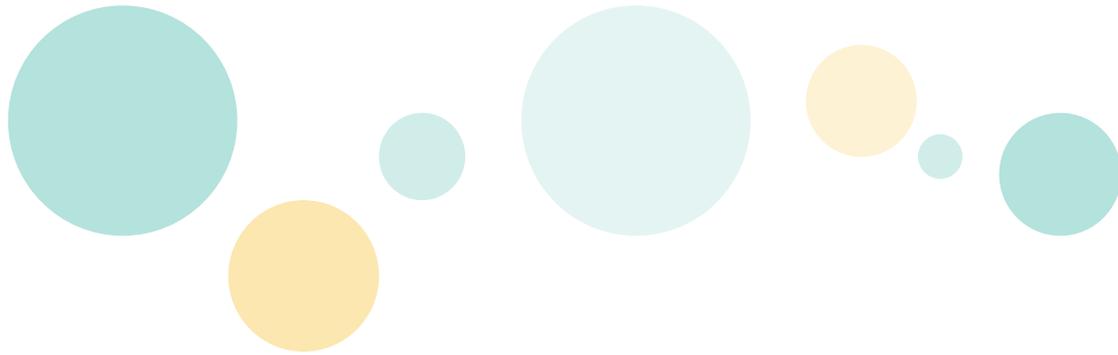
朝に腰が調子が悪くなるのは何故でしょうか。考えられる要因や、できる対策が何かあれば、教えてください。

投稿する

修正する

### 注意事項

- 個人情報は入力しないでください。
- 相談に対する回答は健康・医療に関する情報を提供しますが、診断・治療などの診療行為を行うものではありません。
- 必ず自己の責任においてサービスを利用し、ご自身の判断に基づき行動をしてください。
- 1つの投稿で、1回まで追加質問ができます。最後の投稿から1週間経過すると追加の質問ができなくなりますのでご注意ください。



おわり