



ストレスマネジメント におけるヨガのご提案

自律神経を整る呼吸ヨガ

ストレスチェック制度って？

2015年12月より企業に対して社員のストレスチェックを行うことが義務付けされた。

2010年に厚生労働省調べによる自殺やうつによる経済的損失は、2009年で約2.7兆円。2015年の自殺者は2万4025人で、うち2159人が勤務問題を苦に命を絶った。（内閣府 自殺の統計参照）

この制度導入の目的としては、労働者が自分のストレスの状態を客観的に知って、早めに対処し鬱病を防ぐものである。ストレスが高い場合には医師の助言を受ける、職場環境の改善を行うなどが挙げられている。

自殺やうつによる
経済的損失が大き
い...

労働者のメンタル
ヘルス改善の為に
何か手を打たなく
てはならない...

ストレスチェック
制度を導入しよ
う！

ストレスチェック制度の課題

ストレスチェックだけでは社員のストレス解消にはならない！！

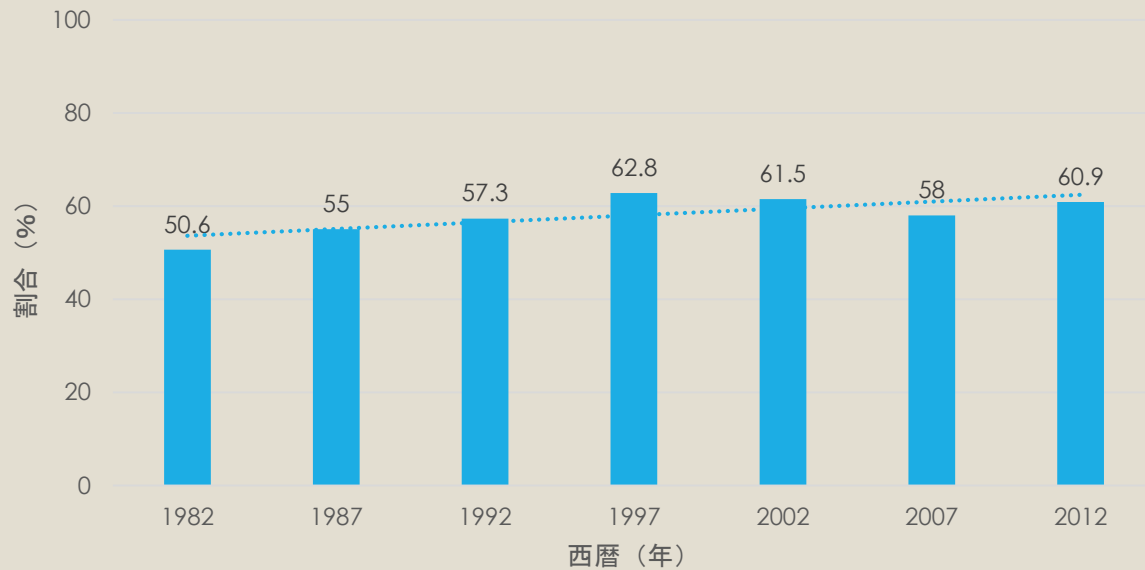


社員のメンタルヘルスを良好に保ち、より仕事のパフォーマンスを上げるためには、もっと具体的な行動が必要になります！！

次ページからはストレスが与える健康への影響について詳しくみていきますが、既にご存知の方は7ページへ！

ストレスの現状 厚生労働省調べ

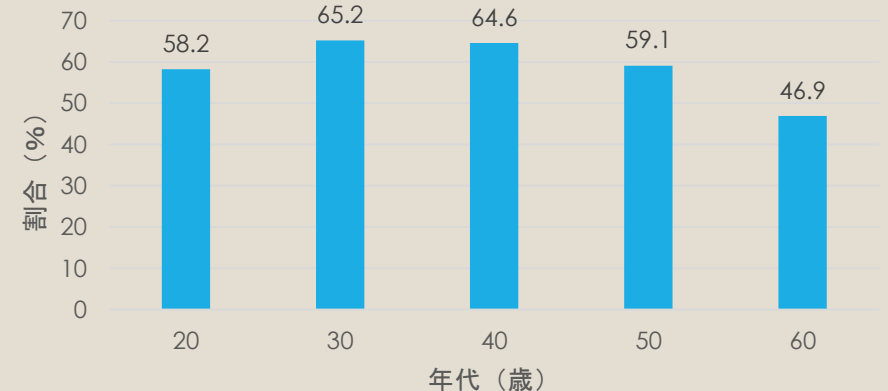
労働者健康状況調査



現在ストレスを抱えながら働いている人は約6割をこえる。

年代別にみると、30~40代の働き盛りの世代のストレスが高い。その理由として、昇進をして役職がつき仕事量が増えるようになった、結婚して家族を養う責任をもつようになることなどが考えられる。

年代別ストレスを感じる割合



ストレスとは？

ストレスとは物質Aが何らかの圧力が加わってゆがみ、ひずみが出た状態のことを指す。

→体に何らかの圧力が加わって、心や体にゆがみが出ている状態

<ストレスの種類>

人間関係の悪化、仕事のプレッシャー、多忙、疲労

だけではなく...

気温の差、天候、環境の変化 など含む



ストレスがかかると、どんな姿勢になる？

思い浮かべてみましょう...

職場に苦手な人がいる...
毎日抱えきれないほどの仕事量
いつも帰りが遅く疲れている
雨の日の満員電車
上司から叱られてばかりだ



思い浮かべただけでも、背中が丸まってきませんか？

あるいは...

いつも頑張らなくてはと気負ってしまう
お客様や上司の前ではやる気があるとみられたい



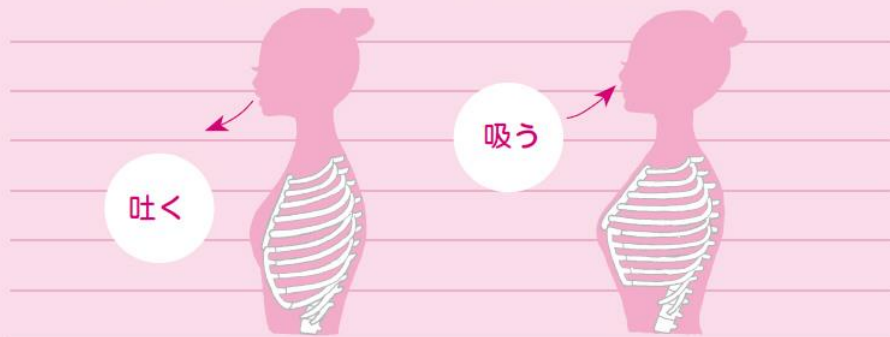
無理矢理に胸を張った姿勢になりませんか？



呼吸と体の関係

通常、わたしたちは胸や背中など上半身の筋肉を使い、胸郭を広げたり縮めることで、肺を十分に膨らませ、呼吸を行うことができる。

胸郭の動きが小さい人は、呼吸が浅くなっている



息を吐くときは、肋骨を下げる筋肉や腹筋群が働いて、胸郭が縮む。これらの筋肉が凝ったりしてうまく動かないと、深い呼吸ができない。

吸うときは、肋骨を持ち上げる筋肉や横隔膜、背中、腰まわりの筋肉が働いて胸郭が広がる。これらがスムーズに動くと、肺が十分に膨らみ、深い呼吸に。

しかし、猫背になったり、胸を開きすぎることによって内臓が圧迫されるとともに胸郭が柔軟に広げられなかったり、背面の筋肉が硬くなり、自然と呼吸が浅くなりやすい。

猫背になることで呼吸が浅くなることはよく知られているが、実は自分に鞭打つ姿勢で仕事をしようと肩を引いて胸を無理矢理開くような姿勢をとることでも、どんどん呼吸が浅くなる！

つまり、ストレスがかかって姿勢が悪くなると、自然と呼吸が浅くなっているということ！

呼吸が浅いと何が起こる？

呼吸が浅い→体に取り込む酸素の量が少ない

→**血中酸素濃度の低下！**

すると...

慢性的な疲労感

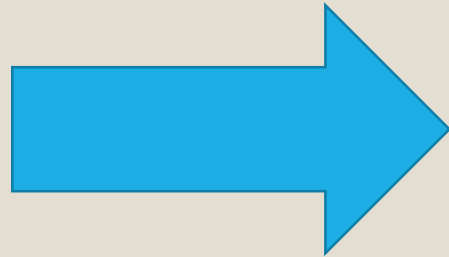
代謝が悪くなる

肥満傾向

冷え性

便秘

集中力の低下



深い呼吸を行い、十分な血中酸素濃度を保つことでこれらの症状の改善が期待できます！



呼吸ヨガ

ヨガにとって呼吸は非常に重要なものである。1つ1つのポーズを行っていく際に、呼吸を止めないこともヨガの特徴である。

<呼吸するとき、体のどこが動くか意識してみよう！>

お腹？

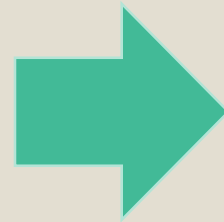
胸の前面？

肋骨？

背中？

鎖骨？

腰？



全部動いている！

呼吸ヨガは、普段意識していない筋肉や骨格を上手に動かし、手で触って意識させることで呼吸を最大限に深め、十分な血中酸素濃度を保つ、あるいは上げるためのメソッドである。



呼吸ヨガを行うことで得られるメリット

呼吸ヨガによって以下のようなことが期待できる

血中酸素濃度の上昇

- 集中力UP、仕事の効率力UP
- 筋肉が緊張して痛みが出るのを防ぐ
- 代謝UP
- 冷えの改善
- 肥満防止



胸部・腹部の運動

- 腸内環境改善
- 胃の調子を整える

呼吸ヨガがおすすすめな理由

- 椅子に座ったままでもできる（ヨガマットがなくても◎）
- 広いスペースを必要としない
- ヨガ未経験者でも取り組みやすい
- スーツのままでも行える
- 妊娠中や持病などを持っていても気にせず行える
- ベッドの上でも行える（入院中などでも◎）

まとめ

- 近年ストレスにさらされると感じている人が徐々に増加している
- ストレスを感じているのは主に30-40代の働き盛り
- ストレスを感じると姿勢に大きく影響がある
- 姿勢が悪い状態が続くと、呼吸が浅くなり、血中酸素濃度が低下する恐れがある
- 呼吸ヨガは普段意識しない筋肉や骨格を上手に意識させて呼吸を深めていくメソッドである
- 呼吸ヨガは最大限に深い呼吸を行い、血中酸素濃度を十分に上げることが期待できる
- さらに、特別な能力や道具、広いスペースなど必要としないので、いつでもどこでも行うことができる



ストレスマネジメントのためには、呼吸ヨガが非常に有用であると自信をもってご提案します！