

メンタルヘルス

～ストレスを力に変える！女性リーダーのための心と体を整える方法～

【講師紹介】タニカワ 久美子さん 産業ストレス管理専門家

学歴＝東京大学大学院 学際情報学府情報学環研究生

早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科健康スポーツマネジメント修士

職歴＝株式会社けんこう総研代表取締役社長

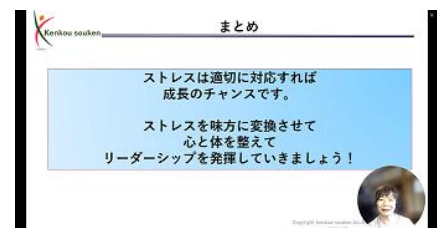
メディア＝NHK クローズアップ現代「社会を変える女性起業家」

日経新聞・日経ラジオ・日経ウーマンなど出演掲載多数。

講座の概略

1.メンタルケアの方法

- ①横隔膜をひろげた姿勢で、ゆったりと深呼吸
- ②頭の重みを感じながら、首をゆっくり回します
- ③手指を肩に乗せて回します
- ④両手をこすり合わせて温めます
- ⑤こめかみに掌をあて前後に回します
- ⑥頭全体を包み込み、指の腹で前から後ろに頭皮をさすっていきます
- ⑦一指し指と中指の2本で耳を挟み込むように、下から上にさすります
- ⑧耳の下から首をなでていきます
- ⑨手をクロスして両肩から両腕をさすっていきます
- ⑩指を1本ずつ丁寧に引っ張ります
- ⑪胸を手当て呼吸を整えます
- ⑫みぞおちを温め、そのままお腹に移動し温めてお腹全体を時計周りにさすります
- ⑬立ちましょう
- ⑭背中に両手を当てて、そのままクルクルと背中からお尻までさすります
- ⑮足のつけ根をさすり、太ももひざ、すね、ふくらはぎまでさすります
- ⑯呼吸を整え、最後は自分を勇気づける言葉をかけましょう
- ⑰「今日も自分のからだ、ありがとう」「今日もよくがんばったね」



2.まとめ

ストレスは適切に対応すれば成長のチャンスです。

ストレスを味方に変換させて心と体を整えてリーダーシップを発揮していきましょう。

*****受講生の感想*****

- ・深呼吸がストレス解消に効果的だということなので、疲れたときなどに」実践していきたいと思う。
- ・ストレスに上手に対処し、管理することで、逆にそれを力に変えることが可能であることがわかりました。
- ・ストレスが全て悪いわけではないと理解した。