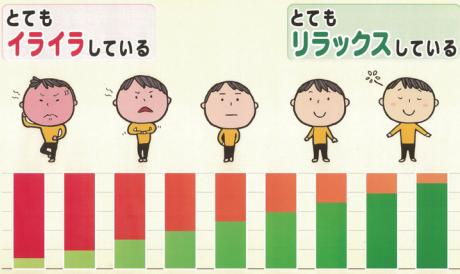


今はどうな気分？

次に紹介する体操の前後で、チェックしてみてください。

いまはどうな気分かな？



休んでいるつもりが、実は脳は休んでいない？！

カラダが休憩していても、考え方でアタマがいっぱいだと脳は休んでいません。

私たちは忙しすぎて、考え方をしている状態【することモード/Doing mode】から、考え方を休んでいる状態【あることモード/Being mode】に、脳のモードを切り替えることが苦手になっています。



【あることモード/ Being mode】で脳を休めると、リフレッシュ度が高まり、その後の作業能率も上がると言われています。

← 脳のモードを切り替えやすくする体操はコチラ

なぜココロのメンテナンスが必要？

ココロの疲れや傷は、カラダや感情にも現れます。ご自身のストレス要因や反応を知っていると、ストレス反応に早く気がつき、長引くことを防止できます。

ストレス要因（風船を指でおさえる力）

カラダやココロにかかる 外部からの刺激

(例)暑さ／寒さ・過労・緊張・環境や人間関係の変化（結婚／離婚／昇進／出産引越し／身近な人の死等）



ストレス反応（ストレス要因により生じた歪み）

ストレス要因に適応しようとして、 カラダやココロに生じた様々な反応

(例)頭痛・肩こり・食欲不振・疲れやすい・倦怠感・不眠・興味の低下・イライラ・不安・ゆううつ・気分が晴れない等

ストレスは悪いことばかりではなく、良いエネルギーとなり、人生を豊かにしてくれることもあります。しかし、ココロの不調が続く時は、保健所などにご相談ください。解決の糸口を一緒に探します。

相談窓口

西宮市保健所
健康増進課

☎ 0798-26-3160

【平日 9時～17時半】

西宮市保健所
こころのケア相談

☎ 0798-35-5066

【平日 9時～11時半、13時～16時半】

We are here 体操の動画はこちら



「こころの体温計」
こころの状態を知りたい人はこちら



監修：伊藤 華野（臨床心理士／こどもヨガ研究家、京都西山短期大学准教授）
資料提供：坂入 洋右（筑波大学教授）

藤本 靖（米国ロルフ研究所認定ロルファー）
なかの まいこ（イラストレーター）

アイムエフ（株）

協力：みやたん（西宮市観光キャラクター）・みにやっこ

上野 奉（スタイルリスト）

熊本県精神保健福祉センター

会場協力：西宮市立こども未来センター

制作協力：西宮市広報課

2016年度 西宮市保健所 健康増進課 制作

きちんと
休めていますか？

カラダとココロのメンテナンス

【あることモード】で
カラダもココロもスッキリ！

仕事も家事も勉強も、能率UP !!

簡単にできる とっておきの方法

をご紹介します



西宮市保健所 健康増進課

We are here 体操で、[あることモード] をつくる

ういあ

(Being mode)

1 ポジショニング



①手を太ももの下に入れ、背筋を伸ばす。

2 ポジショニング



②耳を軽く引っ張って、身体の中心感覚を整える。

3 We are here 体操「う」



③背中（肩甲骨）を広げて、“う”音をお腹に流すイメージで息を吐く。

4 We are here 体操「い」



④背中（肩甲骨）をよせ、喉をのばし“い”音を胸に流すイメージで息を吐く。

5 We are here 体操「あ」



⑤手の甲を太ももの上に置いて、“あ”音を頭から足先までに流すイメージで息を吐く。



・今、生じている感覚をすべて味わう

・ここちよい強さで

・1回でもOK