

## 今はどんな気分？

次に紹介する体操の前後で、チェックしてみてください。

### いまはどんな気分かな？

とても  
イライラしている



とても  
リラックスしている



## 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、考え事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、考え事をしている状態【することモード/Doing mode】から、考え事も休んでいる状態【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。



脳の  
イメージ

考え事いっぱい  
することモード  
(Doing mode)

考え事も休憩中  
あることモード  
(Being mode)

【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/こどもヨーガ研究者、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アー)  
なかの まいこ (イラストレーター)  
アイエムエフ (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 幸 (スタイリスト)  
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



ちょうけいこつ  
蝶形骨

カラダ全体のバランスを調整する大事な骨

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」



最後は、鼻から出入りする静かな呼吸を感じ、味わう。

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

・こちよい強さで

・1回でもOK