

「社長、毎日充実していますか？」

～ヨガインストラクターオススメ!一日の満足度、充実度をアップさせる習慣とは。～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

2月号では、『オフィスでできる簡単ストレッチで頭も体も簡単リフレッシュ!』をテーマにしたところ、職場に限らず、会合の席などでも楽しめたとお声をいただきました。今月号の“健康経営よもやま話”は、一日の満足度、充実度をアップさせる夜の習慣＝「夜活(よるかつ)」についてご紹介いたします。是非お読みいただき、ご自身のリラックスタイムや、顧問先社長との雑談にご活用ください。

それでは、今月のテーマに入る前に、皆さんは夜寝る前に何をしていますか？

布団の中でスマートフォンをいじったりなど、ダラダラと過ごしているという方も多くいらっしゃるかと思います。

今回は、私が『シャバアーサナ(屍のポーズ)※』からヒントを得た3つの「夜活」をご紹介します。一日の終わりにリラックスしたり、ポジティブな気持ちになれるのは、とても嬉しい事ですよね。さっそく始めていきましょう。

※シャバアーサナ…通称「屍のポーズ」と呼ばれるヨガのポーズ。あおむけにただ寝ころぶだけのリラックスのポーズ。

【夜活①】自分を癒すことをするみなさんは最近、自分を癒すことをしましたか？
まずは、こんな夜を過ごすのはいかがでしょうか？**1：美味しく、体に良いものを味わって食べる**

例えばソムリエは、ワインの繊細な味の違いを、色や見た目、香りや、味わいというように五感をフル活用して見分けます。朝食や昼食を慌ただしく済ますことが多い方は、まずは夕食をゆっくりと味わってみるのはいかがでしょうか。

2：自分の体をマッサージする

体をほぐしたり、肌になでるように触れることでも、体は癒しを感じるものです。「マッサージって、何をすればいいかわからない」という方は、まずは足をほぐしてみてください。あぐらなどの楽な姿勢で、片足ずつ足首をぐるぐると回したり、足裏マッサージをしながら、気になるツボを押してあげるのもいいでしょう。1日よく歩いた日は特に、足をほぐすことにより、体全体のバランスも整いやすくなります。

【夜活②】頭をからっぽにする

毎日忙しいと、常に何かを考え続けていることが多いもの。意識的に「何も考えない時間」を作ることで、頭にもリラックスタイムを作ってあげましょう。頭をからっぽにするのが苦手な方は、無心になれる何かを行うのも一つの手です。

1：でんぐり返しをする

子供のころは毎日のようにやっていたのに、いつのまにかやら

なくなってしまったでんぐり返し。大人になった今は、できるだけゆっくり、丁寧に一回転してみてください。動きに集中することで、いつのまにか頭が空っぽになり、スッキリとした気持ちで眠りにつけます。

2：きれいな景色を思い浮かべる

一日の終わりに、きれいな景色を思い浮かべるのはいかがでしょうか。

静かな湖のほつりを思い浮かべて、まずは深呼吸。呼吸を続けながら、水の中に入って行き、頭のてっぺんまでゆっくりと、水の中に浸るイメージ。雑念や雑音を地上の世界に置いてきたまま、水の中の静かな世界をしばらく楽しみましょう。

静かに呼吸を続けて、すっきりとしたら、外の世界に意識を戻していきます。

【夜活③】ポジティブになれることを考える一日の終わりに、今日あったことを、
もう一度思い出してみよう。

今日の予定をこなすので精いっぱいだったり、なんとなく一日を終えてしまったり。そんな一日でも、丁寧に思い返してみれば、身近な人との楽しい会話や、満足を感じられる瞬間があったかもしれません。

人生は、一日一日の積み重ね。楽しい記憶を思い返すことで、また明日をポジティブに迎えることができるのではないのでしょうか。

次回の“健康経営よもやま話”は、

「社長、職場の雰囲気は良いですか?」～緊張(ストレス)とリラックスのベストバランスを作り出そう～です。お楽しみに!

**特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏**

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。昨年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。