

心と身体を整える！ストレスコントロール ワークショップ

心と身体の連動性を利用し、メンタルヘルスではなく、メンタルタフネス(よりストレスに強い心を作る、という考え方)の観点から、毎日を楽しく、いきいきと過ごすために必要なヒントを知っていただくワークショップ。心と身体のバランスのとりに方を学ぶことで、自分のストレスをコントロールすることができ、結果、モチベーションアップ、社内のコミュニケーションやチームワークも向上するプログラムです。椅子に座ったままでもできるエクササイズやワークも入れながら、楽しみながら、明日からパフォーマンスが向上するヒントをお伝えします。

■講師

伊藤華英(競泳オリンピック)



ベビースイミングから、水泳を始め、15歳で日本選手権に初出場。女子背泳ぎ選手として注目される。2008年日本選手権女子100m背泳ぎで日本記録を樹立。初めてオリンピック代表選手となる。その後、怪我により、背泳ぎから自由形に転向。自由形の日本代表選手として、世界選手権・アジア大会で数々のメダルを獲得。2012年ロンドンオリンピック自由形の代表選手となる。2012年10月の国体を最後に現役引退。引退後はピラティスの資格取得。2014年からは、早稲田大学学術院 スポーツ科学研究科 スポーツマネジメント専攻(卒業)、順天堂大学大学院博士後期過程に進む順天堂大学スポーツ健康科学研究科精神保健学専攻にてメンタルタフネスについて専門的に学ぶ。また非常勤講師として一般水泳の指導と体育会水泳部の指導にあたっている。

■ワークショップ後の効果

ビジネスパーソンは、真剣に仕事をすればするほど、身体も心もストレスを受けてしまいます。特に、ルーティンワークが多い職種や長く同じ仕事をしている方などは、どうしても視点が固定されてしまいがちです。視点が固定されると、周りに目を配る余裕がなくなり、コミュニケーションやチームワークに影響が出てしまいます。また変化がないということは、刺激がないということでもあり、モチベーションの低下にもつながってしまいます。

このワークショップでは、心と身体の連動性を利用し、ピラティスの簡単なエクササイズをしていただくことで、ココロのコリをほぐす方法をお伝えしたり、考え方の転換のための視点の変え方のヒントをご提案することで、職場に戻った時に今までと違った視点で仕事を見られるようになったり、ストレス解消がうまくできるようになり、よりはつらつと積極的にお仕事をしていただけるようになります。

また心と身体の両面から、メンタルへアプローチをしますので、ストレスチェック後の社員のメンタルヘルス対策の一環としてもおすすめです。

■主催者様・参加者様の声

- ・ストレスチェック後に、社員間に健康に対する意識に大きな差があることがわかり、その差を埋めるためにワークショップをお願いしました。一流のオリンピックの方が勝負に挑むときのメンタルの整え方は、ビジネスシーンですぐに役に立つものでしたし、エクササイズでは身体から気持ちへのアプローチが実感できました。何より職場ですぐやってみることができるのが有難く、社員同士で話題にしながら続けてもらえる内容で、非常に満足しています。(主催 労働組合 ご担当者様より)

- ・普段身体を使う仕事ですが、実際に教えて頂いたエクササイズをやってみると、いかに同じ動作しかしていないかということが実感できました。正しく身体を使うことで、身体も動きやすくなり、結果無駄なストレスが減ったように思います。伊藤さんにもこやかにお話していただき、楽しく参加できました。(ご参加者様より)
- ・安全大会で男性ばかりの中、ご講演をお願いしました。ピラティスということで、男性には馴染みが薄く、その点心配もありましたが、教えていただいたのは簡単な動作で、また現場や支社内などいつでもどこでもできるものでしたので、みなさん楽しくやっていただけました。(主催ご担当者様 建築関連会社 より)



▲心と身体のメンテナンスの仕方やコントロールに関する講演やディスカッション中心で、椅子に座ったままでできるエクササイズを入れるビジネスシーンでの活用へのヒントが多いものから、ピラティスの代表的なポーズにチャレンジする エクササイズ多めのパターンまで、ご要望に合わせてプログラム構成が可能です。お気軽にお問い合わせください。

■プログラムイメージ(4時間)

アイズブレイク エクササイズ

先ず身体を動かし、ほぐします。同時に心と頭もほぐれていくことを実感いただけます。



講義セッション

・心と体は連動している?!
・今日よりも「ちょっとだけ」前というイメージを持つ
などデータも交えて、理論部分をお伝えします。



ディスカッション

・自分はどうなると気分がいい?
・そうなるために何が出来る?
ストレスを味方につける方法をディスカッションもしながら、お伝えします。



発表・まとめ

グループディスカッションで話しあったことを発表。講師よりコメントと総評をお伝えします。

■お問い合わせ



お電話でのお問い合わせ

03-6434-9192

受付時間 月~金 9:30~18:30



FAXでのお問い合わせ

03-3478-0272

受付時間 24時間365日



メールでのお問い合わせ

info@kouenirai.com