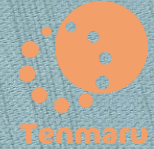


働きたくなる こころく呼吸法プログラム

講師: *MagicBreath* 桜井麻美



こんなお悩みありませんか？



健康診断の結果が
良くなかった

運動不足

常に時間に追われている

とにかく疲れが取れない

社内での人間関係が
うまくいかない

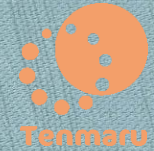
人材が定着しない

仕事へのやる気が出ない

やりがいをあまり感じない



不健康の経済的損失



健康のサポートをせず業務を続けた場合

出典: 東京大学政策ビジョン研究センター WG「アウトカム指標による健康経営の可視化」

社員1人あたり72.4万円

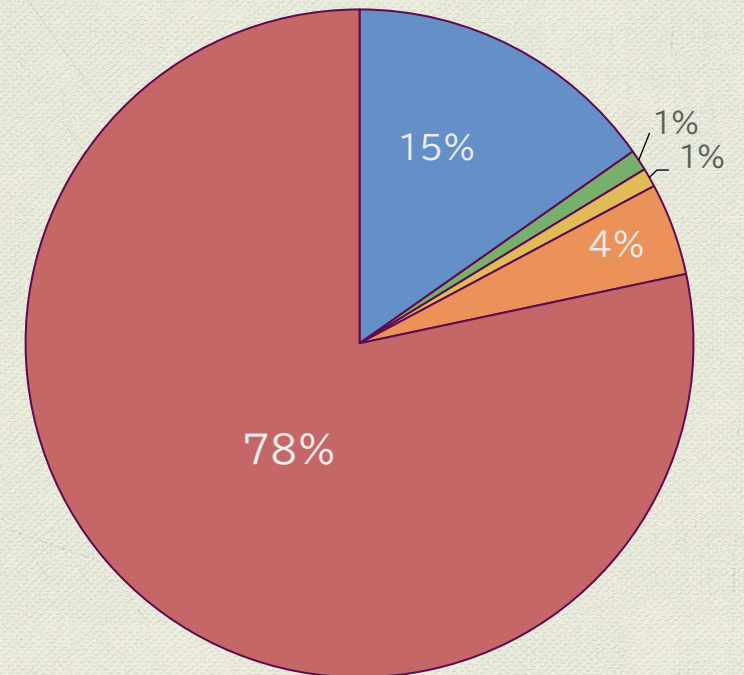
の損失

72.4万円 × 従業員 = ○○○万円

プレゼンティーイズムへの対策に取り組むことで
どのくらいの生産性向上できるのかが一目瞭然

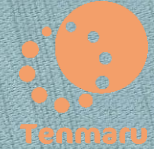


- 医療費
- 労災給付金
- プレゼンティーイズム
- 傷病手当
- アブセンティーイズム



アブセンティーイズム…休職、欠勤などで業務につけない
プレゼンティーイズム…出勤はしていても何らかの健康状態によって
業務の効率が落ちている

健康経営とメリット



> 健康経営とは

- ・従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること
- ・従業員の健康を促進し、生産性を高めること

> 健康経営のメリット

- 離職率の低下
- 従業員の定着率がアップ
- 企業のイメージアップ
- 人材の確保アップ
- 生産性の向上
- 従業員の負担減(肉体的、精神的)
- コミュニケーションの円滑化
- 業務へのモチベーションアップ

企業、従業員共に
WinWinな取り組みです



健康経営にかかる費用は「コスト」ではなく「投資」

健康経営の仕組みと矛盾



健康経営銘柄2022選定及び健康経営優良法人2022（大規模法人部門）認定要件

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件	
				大規模	銘柄・ホワイト500
1. 経営理念・方針		健康経営の戦略、社内外への情報開示	健康経営の方針等の社内外への発信	必須	
		自社従業員を超えた健康増進に関する取り組み	①トプランナーとしての健康経営の普及	左記①～⑬のうち13項目以上	必須
2. 組織体制		経営層の体制	健康づくり責任者の役割	必須	
		実施体制	産業医・保健師の関与		
		健保組合等保険者との連携	健保組合等保険者との協議・連携		
3. 制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画	必須	
		健診・検診等の活用・推進	②従業員の健康診断の実施（受診率100%） ③受診勧奨に関する取り組み ④50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施	左記①～⑬のうち13項目以上	左記②～⑬のうち13項目以上
	健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	⑤管理職・従業員への教育 ※「従業員の健康保持・増進やメンタルヘルスに関する教育」については参加率（実施率）を測っていること		
		ワークライフバランスの推進	⑥適切な働き方の実現に向けた取り組み		
		職場の活性化	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み		
		病気の治療と仕事の両立支援	⑧私病等に関する復職・両立支援の取り組み		
	従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的な対策	保健指導	⑨保健指導の実施および特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み ※「生活習慣病予防研修者への特定保健指導以外の保健指導」については参加率（実施率）を測っていること		
		具体的な健康保持・増進施策	⑩食生活の改善に向けた取り組み		
			⑪運動機会の増進に向けた取り組み		
			⑫女性の健康保持・増進に向けた取り組み		
			⑬長時間労働者への対応に関する取り組み		
		感染症予防対策	⑭メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み		
			⑮感染症予防に向けた取り組み		
喫煙対策	⑯喫煙率低下に向けた取り組み 受動喫煙対策に関する取り組み				
4. 評価・改善	健康経営の推進に関する効果検証	健康経営の実施についての効果検証	必須		
5. 法令遵守・リスクマネジメント		定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと、等。 ※誓約事項参照	必須		

2022年健康経営優良法人認定数
大幅増

大規模法人 127.7%
中小企業 154.5%

しかし!!!

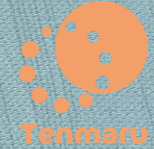
離職率、休職率は「横ばい」

つまり、体勢だけでは
根本解決にはなりにくい。



もっとセルフケアをできるような
習慣づくりが重要!

ヘルシー経営のMISSION



「お死事」を「お志事」に！

健やかで幸せな「健幸」な人を企業から増やし
活発に経済を回して日本全体を元気に！！！！

自ら健康をケアできる術「呼吸法」



こころく呼吸法とは

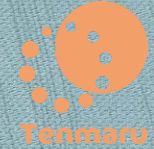
身体と心を楽しむ**最深の呼吸法**です
エクササイズと組み合わせることで、
より身体と心の疲労を取り除き余白のある日常を
送れるようになることで
人間関係の良好な関係構築や、成果アップにつながります

<こころく呼吸法のお約束>

**こころく呼吸法で
疲れたカラダと心を楽しむ
社員の健康促進UP、業績UPに繋がります**



呼吸と健康の影響



このような症状があったら注意！

- ①集中力が続かない
- ②疲れやすい
- ③ぐっすり眠れない
- ④寝ても疲れが取れない
- ⑤頭痛がよくある
- ⑥お通じが良くない
- ⑦肩、腰など痛みがある
- ⑧血圧が高い
- ⑨イライラしやすい
- ⑩やる気が起きない
- ⑪よく肌荒れする
- ⑫冷えに悩まされる
- ⑬太りやすい

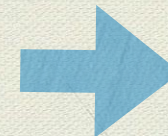


これは全て
「酸素不足」から起きる
症状です



プラス、

コロナ禍の
マスク生活でもっと
「極浅」呼吸に！

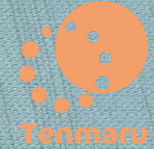


呼吸を整える

とはつまり

心身ともに 健康な人が増える

科学的に証明されている呼吸法の効果



主な呼吸法での効果

- ・血圧の低下
- ・ストレスの軽減
- ・うつ症状の軽減
- ・歯科治療の不安軽減
- ・痛みの軽減
- ・頭痛の軽減(瞑想を含む)
- ・ウイルスの攻撃
- ・睡眠障害の減少
- ・無呼吸低呼吸指数の減少



参考サイト

> 8週間の呼吸実践と交感神経反応からくる身体の変化
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32847397/>

> 心的外傷後のストレスと呼吸の急性効果
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29652544/>

> 血圧と交感神経活動の低下
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31436511/>

> 過呼吸と不安状態
<https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/014107688107400101>

> 健康な人間のゆっくりとした呼吸の生理学的効果
<https://breathe.ersjournals.com/content/13/4/298>

呼吸法実践者の変化 ①

痛みの改善や、人間関係の改善が見られた

研修では、自分を知る作業としてレーダーチャートへ書き込み、現在の自分の状況を知ります。

そこから研修の度に定期チェックをして変化を見ていきます。

【レーダーチャートに書き込んでみよう！】

▶ あなたの今の状態はどうか？ 日付 年 月 日

・痛み ()

0 とても辛い ~ 10 とても楽

・気持ち ()

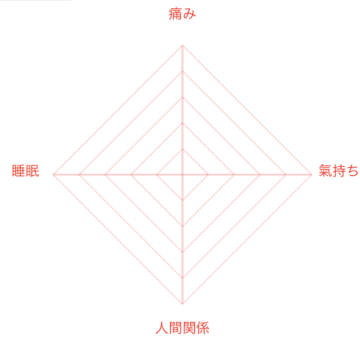
0 とても不安、余裕がない ~ 10 とても前向き、余裕がある

・人間関係 ()

0 ギクシャクしている ~ 10 問題なく良好

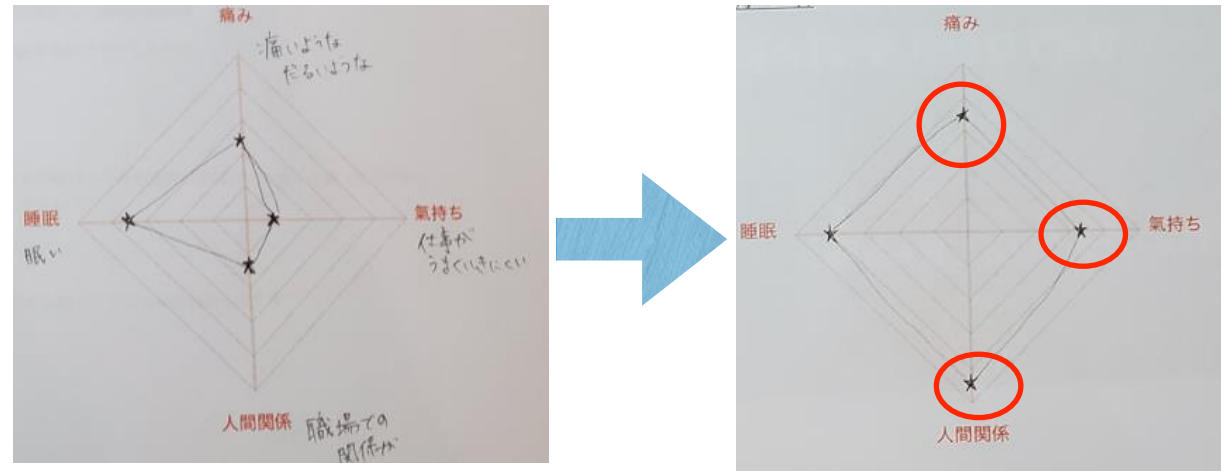
・睡眠 ()

0 全然眠れていない ~ 10 十分に眠れている



1目盛りが『2』、最高が『10』

例)研修をする前と後での変化 30代女性



■呼吸法を取り入れる前のお悩み

- ・職場の人間関係がうまくいかない
- ・人の目を気にして本当にしたいと思う動きが取れない
- ・仕事と家事と育児の時間に追われている
- ・疲れが溜まり体がだるい

呼吸法実践者の変化 ②

【IT企業勤務 Kさん 男性 29歳】

Q、呼吸法をやってみてどう感じましたか？

特殊な呼吸法で最初は難しく感じました。
やった後の呼吸が楽になる感覚がよくわかりました。

Q、この呼吸法をして解決したことはありますか？

ジャケットを着る時の腕の動きや、靴を履く時の姿勢が
とてもスムーズになりました。
鼻炎持ちで口呼吸になりやすいのですが、心楽
呼吸法をやってから身体が調子がいいです。

脳がすっきりしている感覚で、
仕事の作業スピードが上がっています。



【介護職 Yさん 女性 50歳】

Q、呼吸法をやってみてどう感じましたか？

ヨガとは全く違う呼吸法で、身体と心が楽になる感覚がとても気持ち良い。身体のリセットができ、
気がついたら、人生が良い方向に変わり始めました。

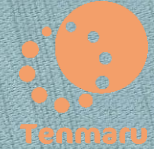
Q、この呼吸法をして解決したことはありますか？

自律神経失調症を持っていて、
感情の上下が激しかったですが、
メンタルのアップダウンが去年に比べて減少したこと。

相手のために自分を犠牲にして人に対して感情的になっていたけれど、
俯瞰的に見れるようになり
職場での人間関係も改善しました。
全ては自分で引き起こしていた
ということに気づきました。



GAFAが採用するマインドフルネス



『今この瞬間を大切に生きる』

周りに振り回されず、自分軸で生きられるようになる

マインドフルネスでポイントとなるのが

『呼吸』

深い呼吸を促し
ストレスをリセットできる瞑想法です。

<マインドフルネスを取り入れている企業例>



上記以外にも様々な企業を取り入れています。

体験プログラムについて (個社対応)

体験プログラム詳細（個社対応）



	料金	座学	実践
体験 (2時間)	通常 ¥100,000 初回体験 ¥50,000	テーマ【自分の不調を自ら解消できるようになる】 <ul style="list-style-type: none">・酸素がエネルギーを作り出す仕組み・酸素と疲労の結びつき・脳疲労が身体疲労に結びつくメカニズム・脳疲労を解消すれば身体が軽くなる・仕事中でもできる！疲れにくい姿勢とは	テーマ【自分の身体の状態に気付く】 <ul style="list-style-type: none">・肋骨周り、背骨周りのストレッチ・息を吐く練習（風船トレーニング）・心楽呼吸法の実践（方法の伝授）・マインドフルネス瞑想
体験 (3時間)	通常 ¥150,000 初回体験 ¥75,000	テーマ【他者理解を深め、人間関係が良好になる】 <ul style="list-style-type: none">・マインドフルネスの基本・「ただ観る」「ただ観じる」を体現する・思い込みが現実を作り出す【ディスカッション】・歩く瞑想・マインドフルネス瞑想・観じたことのシェア	テーマ【自分の身体の状態に気付く】 <ul style="list-style-type: none">・息を吐く練習（フライングティッシュゲーム）・肋骨周り、背骨周りのストレッチ・心楽呼吸法の実践（方法の伝授）・マインドフルネス瞑想

※座学の内容は、社員のお悩みによってカスタムが可能です

※上記は30名までの料金です。30名以上の研修希望の場合は別途料金がかかります

体験プログラム ①

【2時間プログラム(例)】

▶ 研修の目的

- ・健康の基礎を知る
- ・身体や心の状態に気づけるようになる
- ・身体を労われるようになる
- ・自分で健康をコントロールできる方法を体得する

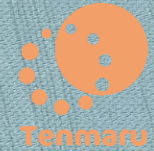
▶ こんな結果が得られます

- ・深い呼吸ができるようになり心が穏やかになる
- ・身体の痛い箇所が楽になる
- ・手先足先、身体が温かくなる
- ・腸を刺激して内臓まで活発化できる
- ・姿勢が良くなる・睡眠の質が上がる



時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	呼吸と身体の結びつき (酸素と疲労の関係、脳疲労がもたらす心情)
10:30	0:20	疲れにくい姿勢を学ぶ (立つ姿勢、座り姿勢)
10:50	0:10	休憩
11:00	0:45	呼吸法実践と簡単エクササイズ
11:45	0:10	感じたことをアウトプット
11:55	0:05	まとめ

体験プログラム ②



【3時間プログラム(例)】

▶ 研修の目的

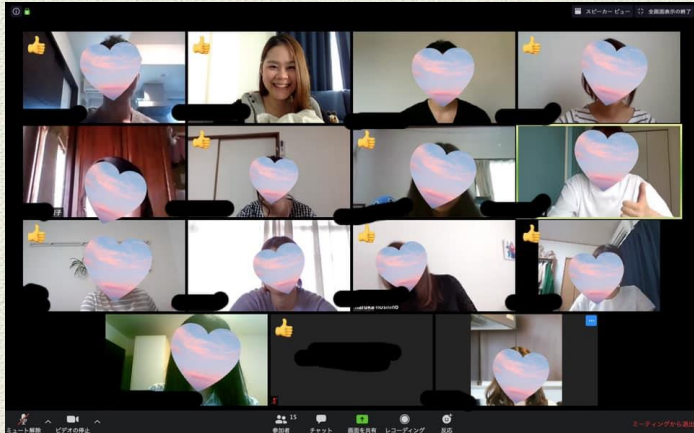
- ・コミュニケーションの向上
(ハラスメントや離職を軽減する)
- ・ディスカッションの時間を使い個々の変化の違いを知る
- ・自分の思いやりから相手への思いやりを深める

▶ こんな結果が得られます

- ・頭がスッキリする
- ・疲労感が楽になる
- ・仕事が捗る
- ・集中力を高められる
- ・物事を善悪ではなくフラットに見ることができるようになる
- ・何気ない「感謝」の気持ちを強く感じられるようになる
- ・こだわりを外し人や環境に柔軟に対応できるようになる
- ・人は人、他人は他人だと割り切って考えられるようになる

時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	マインドフルネスの基本と考え方
10:30	0:20	現実を作り出す思い込みの原理
10:50	0:10	休憩
11:00	0:15	歩く瞑想
11:15	0:05	感じたことをディスカッション
11:20	0:10	シェア
11:30	0:10	マインドフルネス瞑想
11:40	0:05	感じたことのディスカッション
11:45	0:10	シェア
11:55	0:10	休憩
12:05	0:15	グループゲーム(息を吐く練習)
12:20	0:25	エクササイズ、心楽呼吸法
12:45	0:10	アウトプット
12:55	0:05	まとめ

オンライン研修にも対応



オンライン研修 にも対応可能

会社に出勤せず、テレワークする人が増えリアルでの研修は難しい。

そんな状況下でもオンラインでの研修に対応して開催しております。

ご要望があれば、対応させていただきます。



エクササイズは 自由にカスタマイズ

肩こり、腰痛、ダイエット
運動不足、リラックスなど

社員の悩みや現状に合わせて
エクササイズを変えて体操できます！

椅子に座ったままでもOK！
ぜひリクエストをお聞かせください！

本プログラム概要

本プログラム概要



	料金	1回	2回	3回	4回	5回	6回
3ヶ月 月1 計3回	通常 ¥450,000 ¥390,000 1ヶ月当たり¥130,000	座学 身体の現状把握と酸素の重要性 + こころく呼吸法	座学 東洋医学から見る身体の不調と変化 + こころく呼吸法	座学 疲労のメカニズムとモチベーション + こころく呼吸法	✕	✕	✕
6ヶ月 月1 計6回	通常 ¥900,000 ¥700,000 1ヶ月当たり¥116,000	座学 身体の現状把握と酸素の重要性 + こころく呼吸法	座学 東洋医学から見る身体の不調と変化 + こころく呼吸法	座学 疲労のメカニズムとモチベーション + こころく呼吸法	座学 自己の幸福度を高める + こころく呼吸法	座学 多様性への意識と理解 + こころく呼吸法	座学 主体性のある人生と仕事の目的 + こころく呼吸法

※座学の内容は、社員のお悩みによってカスタムが可能です
 ※上記は30名までの料金です。30名以上の研修希望の場合は別途料金がかかります

3ヶ月研修プログラム詳細



ゴール:自身の身体を労われるセルフケアを身に付ける

	1回	2回	3回
3ヶ月 月1(計3回) 各回3時間	【身体の現状把握と酸素の重要性】 座学 ・自分自身の身体の現状を知る ・酸素と身体の結びつきと不調 ディスカッション ・身体の不調に気付くワーク(自己分析) 実践 ・肋骨、背骨周リストレッチ ・心楽呼吸法の実践 (方法の伝授) ・マインドフルネス瞑想	【東洋医学から見る身体の不調と変化】 座学 ・東洋医学の考え方と身体 西洋医学との違い 病院に行くほどでもない不調がなぜ起こるのか ・陰陽から見る自律神経と身体 ディスカッション ・身体の不調に気付くワーク② 実践 ・肩、肩甲骨周リストレッチ ・息を吐く練習(ストロートレーニング) ・心楽呼吸法の実践 ・マインドフルネス瞑想	【疲労のメカニズムとモチベーションの関係】 座学 ・疲労の種類 ・疲労と睡眠の関係 ・モチベーションと疲労 ・やる気を持続させる方法 ディスカッション ・身体の不調に気付くワーク③ 実践 ・腰痛解消、足、骨盤ストレッチ ・息を吐く練習(風船トレーニング) ・心楽呼吸法の実践 ・マインドフルネス瞑想

※座学の内容は、社員のお悩みによってカスタムが可能です

3ヶ月研修（1ヶ月目）



【身体の現状把握と呼吸と不調の結びつき】

▶ 研修の目的

- ・今どんな現状にあるのか自分の状態を知る
- ・酸素不足と不調の結びつきを理解する
- ・疲れにくい身体や姿勢の特徴を知り、できるようになる

▶ ディスカッション

- ・自身の身体の状態を理解する
- ・他者に話すことで自己理解を深め、自分の癖に気付く

【レーダーチャートに書き込んでみよう！】

▶ あなたの今の状態はどうですか？ 日付 年 月 日

・痛み ()

0 とても辛い ~ 10 とても楽

・気持ち ()

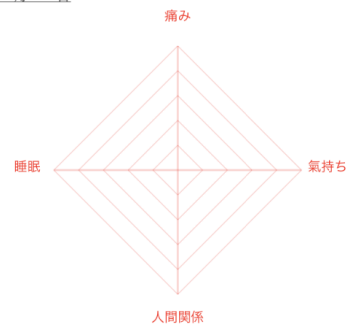
0 とても不安、余裕がない ~ 10 とても前向き、余裕がある

・人間関係 ()

0 ギクシャクしている ~ 10 問題なく良好

・睡眠 ()

0 全然眠れていない ~ 10 十分に眠れている



目盛りが「2」、最高が「10」

時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	身体の現状のあぶり出し
10:30	0:20	酸素と身体の結びつきと不調
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(自己分析)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	呼吸がしやすくなるエクササイズ
12:15	0:15	心楽呼吸法
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	-	研修終了

3ヶ月研修（2ヶ月目）

【東洋医学から見る身体の不調と変化】

▶ 研修の目的

- ・自身の不調の状態をよく知る
- ・数値で測れない「不調」状態の原理を知る


▶ ディスカッション

更に1ヶ月間の中で自分がどう変わったかを見える化し府に落とす
どんなことを意識したのかをシェア
他人からのフィードバックをもらうことでより理解を深める

陰陽と身体の関係性

■陰陽と身体の関係性

陰と陽はバランスよく保つことが大事です。
陰と陽のバランスが保たれている状態のことを（ ）と言います。



陰

陽

陰が過剰な状態（ ）

- ・元気が出ない
- ・倦怠感、だるさがある
- ・手足の冷えがある
- ・ポツとしてしまう

陽が過剰な状態（ ）

- ・目が冴えて眠れない
- ・緊張している
- ・身体が熱っている
- ・気が張っている

時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	東洋医学の考え方と身体
10:30	0:20	陰陽から見る自律神経と身体
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(自己分析)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	肩こりが楽になるエクササイズ
12:15	0:15	ストロートレーニング(呼吸)
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	-	研修終了

3ヶ月研修（3ヶ月目）



【疲労のメカニズムとモチベーションの関係】

▶ 研修の目的

- ・疲労とうまく付き合う
- ・脳疲労と身体的疲労の関係を理解する
- ・呼吸法を体得して自分でできるようになる

▶ ディスカッション

更に1ヶ月間の中で自分がどう変わったかを見える化し府に落とし
他人からのフィードバックをもらうことでより理解を深める
今後どんな対策が取れるかを書き出しアクションプランを作成

神経系の仕組み

■脳疲労と神経の関係

前ページでお話したように、私たちの様々な神経を通じて、脳から信号が出され、身体の動作に移すことができます。

しかし、思考は1日に6万回動いています。
日々タスクに追われていたり、休息が上手くとれず疲労が蓄積されていくことでその指令が鈍り、無駄な動作が増えます。
そしてまた疲労が蓄積するという悪循環に陥ってしまうのです。

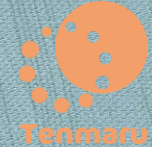
これは、脳疲労が主な原因です。
肉体的疲労は脳疲労が引き起こしていることがほとんど。

脳内をスッキリリセットしてあげることで、疲労感を軽減することができます。
だからこそ、呼吸法、瞑想が現代人に必要であるということが、よく理解できると思います。



時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	疲労の種類と解消法
10:30	0:20	疲労とモチベーションの関係
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(自己分析)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	腰痛が楽になる骨盤エクササイズ
12:15	0:15	風船トレーニング(呼吸)
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	0	研修終了

6ヶ月研修プログラム詳細（前半3ヶ月）

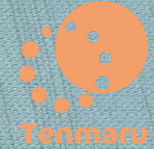


ゴール: 他者への気づきと理解を深め、円滑なコミュニケーションができるようになる

	1回	2回	3回
前半 3ヶ月 月1(計3回) 各回3時間	【身体の現状把握と酸素の重要性】 座学 ・自分自身の身体の現状を知る ・酸素と身体の結びつきと不調 ディスカッション ・身体の不調に気付くワーク 実践 ・肋骨、背骨周リストレッチ ・心楽呼吸法の実践 (方法の伝授) ・マインドフルネス瞑想	【東洋医学から見る身体の不調と変化】 座学 ・東洋医学の考え方と身体 西洋医学との違い 病院に行くほどでもない不調がなぜ起こるのか ・陰陽から見る自律神経と身体 ディスカッション ・身体の不調に気付くワーク② 実践 ・肩、肩甲骨周リストレッチ ・息を吐く練習(ストロートレーニング) ・心楽呼吸法の実践 ・マインドフルネス瞑想	【疲労のメカニズムとモチベーションの関係】 座学 ・疲労の種類 ・疲労と睡眠の関係 ・モチベーションと疲労 ・やる気を持続させる方法 ディスカッション ・身体の不調に気付くワーク③ 実践 ・腰痛解消、足、骨盤ストレッチ ・息を吐く練習(風船トレーニング) ・心楽呼吸法の実践 ・マインドフルネス瞑想

※座学の内容は、社員のお悩みによってカスタムが可能です

6ヶ月研修プログラム詳細（後半3ヶ月）



目的: 自己理解、他者理解を深め、主体的に行動できる人材を作る

	4回	5回	6回
後半 3ヶ月 月1(計3回) 各回2.5時間	【自己の幸福度を高める】 座学 ・beingという考え方 ・「あるもの」に気づけるようになる ・ジャッジしない、「空」という状態を理解する ディスカッション ・歩く、マインドフルネス瞑想 ・観じたことのシェア 実践 ・息を吐く練習(グループゲーム) ・頭痛を楽にするエクササイズ ・心楽呼吸法の実践 (方法の伝授) ・マインドフルネス瞑想	【多方面から見れる目を養う】 座学 ・脳のクラウドの仕組み ・時間軸から見る思い込み ・ネガティブの捉え方 ディスカッション ・内観ワーク ・観じたことのシェア 実践 ・息を吐く練習(ストロートレーニング) ・上半身エクササイズ ・心楽呼吸法の実践 (方法の伝授) ・マインドフルネス瞑想	【主体性のある人生と仕事の目的】 座学 ・自主的と主体的の違い ・自己対話の質を上げポジティブに ・本当の望みと目的 ディスカッション【多様性に気付く】 ・みらいワーク ・観じたことのシェア 実践 ・息を吐く練習(風船トレーニング) ・下半身エクササイズ ・心楽呼吸法の実践 (方法の伝授) ・マインドフルネス瞑想

※座学の内容は、社員のお悩みによってカスタムが可能です

6ヶ月研修（1ヶ月目）

【身体の現状把握と呼吸と不調の結びつき】

▶ 研修の目的

- ・今どんな現状にあるのか自分の状態を知る
- ・酸素不足と不調の結びつきを理解する
- ・疲れにくい身体や姿勢の特徴を知り、できるようになる

▶ ディスカッション

自身の身体の状態を理解する
他者に話すことで自己理解を深め、自分の癖に気付く

【レーダーチャートに書き込んでみよう！】

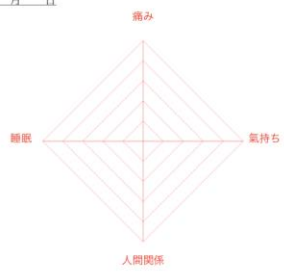
▶ あなたの今の状態はどうか？ 日付 年 月 日

・痛み ()
0 とても辛い ~ 10 とても楽

・気持ち ()
0 とても不安、余裕がない ~ 10 とても前向き、余裕がある

・人間関係 ()
0 ギクシャクしている ~ 10 問題なく良好

・睡眠 ()
0 全然眠れていない ~ 10 十分に眠れている



1目盛りが「2」、最高が「10」



時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	身体の現状のあぶり出し
10:30	0:20	酸素と身体の結びつきと不調
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(自己分析)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	呼吸がしやすくなるエクササイズ
12:15	0:15	心楽呼吸法
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	0	研修終了

6ヶ月研修（2ヶ月目）

【東洋医学から見る身体の不調と変化】

▶ 研修の目的

- ・自身の不調の状態をよく知る
- ・数値で測れない「不調」状態の原理を知る


▶ ディスカッション

更に1ヶ月間の中で自分がどう変わったかを見える化し府に落とす
どんなことを意識したのかをシェア
他人からのフィードバックをもらうことでより理解を深める

陰陽と身体の関係性

■陰陽と身体の関係性

陰と陽はバランスよく保つことが大事です。
陰と陽のバランスが保てている状態のことを（ ）と言います。



陰

陽

陰が過剰な状態（ ）

- ・元気が出ない
- ・倦怠感、だるさがある
- ・手足の冷えがある
- ・ポツとしてしまう

陽が過剰な状態（ ）

- ・目が冴えて眠れない
- ・緊張している
- ・身体が熱っている
- ・気が張っている

時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	東洋医学の考え方と身体
10:30	0:20	陰陽から見る自律神経と身体
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(自己分析)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	肩こりが楽になるエクササイズ
12:15	0:15	ストロートレーニング(呼吸)
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	0	研修終了

6ヶ月研修（3ヶ月目）

【疲労のメカニズムとモチベーションの関係】

▶ 研修の目的

- ・疲労とうまく付き合う
- ・脳疲労と身体的疲労の関係を理解する
- ・呼吸法を体得して自分でできるようになる

▶ ディスカッション

更に1ヶ月間の中で自分がどう変わったかを見える化し府に落とし
他人からのフィードバックをもらうことでより理解を深める
今後どんな対策が取れるかを書き出しアクションプランを作成

神経系の仕組み

■脳疲労と神経の関係

前ページでお話したように、私たちの様々な神経を通じて、脳から信号が出され、身体の動作に移すことができます。

しかし、思考は1日に6万回動いています。
日々タスクに追われていたり、休息が上手くとれず疲労が蓄積されていくことでその指令が鈍り、無駄な動作が増えます。
そしてまた疲労が蓄積するという悪循環に陥ってしまうのです。

これは、脳疲労が主な原因です。
肉体的疲労は脳疲労が引き起こしていることがほとんど。

脳内をスッキリリセットしてあげることで、疲労感を軽減することができます。
だからこそ、呼吸法、瞑想が現代人に必要であるということが、よく理解できると思います。



時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明・自己紹介
10:15	0:15	疲労の種類と解消法
10:30	0:20	疲労とモチベーションの関係
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(自己分析)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	腰痛が楽になる骨盤エクササイズ
12:15	0:15	風船トレーニング(呼吸)
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	0	研修終了

6ヶ月研修（4ヶ月目）

【自己の幸福度を高める】

▶ 研修の目的

- ・今の状況に感謝できるようになる
- ・抱えている不安や恐怖から楽になる
- ・自己の幸福度を高めることで他者へ優しくなれる

▶ ディスカッション

自分自身の感覚を敏感に感じられるようになることで、「今」に意識を向け、幸福度を高めるシェアをして、対人へのジャッジをしている感覚に気づき、それを排除していく

【レーダーチャートに書き込んでみよう！】

▶ あなたの今の状態はどうか？ 日付 年 月 日

・痛み ()
0 とても辛い ~ 10 とても楽

・気持ち ()
0 とても不安、余裕がない ~ 10 とても前向き、余裕がある

・人間関係 ()
0 ギクシヤクしている ~ 10 問題なく良好

・睡眠 ()
0 全然眠れていない ~ 10 十分に眠れている

1目盛りが『2』、最高が『10』

時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明
10:15	0:15	Beingという考え方
10:30	0:20	あるものに気付く、ジャッジしない
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(瞑想)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:25	フライングティッシュゲーム
12:25	0:15	ストレッチ、呼吸法
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	0	研修終了

6ヶ月研修（5ヶ月目）

【多様性への意識と理解】

▶ 研修の目的

- ・自分の思い込みを知る
- ・ネガティブ思考の意識を変える

▶ ディスカッション

嫌いなこと(人)、苦手なこと(人)にフォーカスしてそれに対して3方向から見る練習をしていき、それに対する思い込みに気がついていきます。
4ヶ月目に行ったジャッジをしないでありのままに受け止める感覚も感じ理解することを深めます。

人生を能動的に


■外部は関係ない、全ては心の持ち方である

ほとんどの人が「思い込み」で生きている。
その思い込みは代表的に3つの決定論があるとされています。

①遺伝的決定論
②心理学的決定論
③環境的決定論

無意識にこの3つの決定論に従って判断し行動しています。

しかし、重要なのは、全てが自分自身の選択の連続が作り上げているということに気づくこと。
つまり、環境や遺伝の問題ではないということです。



遺伝的決定論
太りやすいのは母親のせい
話し下手なのは父親に似ているから
などという主張

心理学的決定論
重要な場面で緊張してしまうのは、過去に失敗した経験があるから
などという主張

環境的決定論
自分の取り巻く人、環境、国が私の状況を作り出している
などという主張

時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明
10:15	0:15	脳のクラウドの仕組み
10:30	0:20	時間軸とネガティブ思考
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(内観)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	上半身エクササイズ
12:15	0:15	風船トレーニング(呼吸)
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	0	研修終了

6ヶ月研修（6ヶ月目）

【主体性のある人生と仕事の目的】

▶ 研修の目的

- ・主体的に人生を歩めるようになること
- ・仕事の目的を明確にすること
- ・6ヶ月学んできたことの総まとめ

▶ ディスカッション

自身の本当の望みを知るために、自分がなぜ今の仕事をしているのか目的を明確にする。
シェアすることで言葉に出して自己理解を深め仕事の生産性をあげる。

最強メンタルを手に入れる

③あなたは1年後どんな状態になりたいですか？

この4つの質問では、自己評価と現実の間にはギャップが生まれ、脳はこのギャップを埋めようと動き出すために、それに必要な情報を集め始めます。

だからこそ、どんなことも「ゴール」を具体的にイメージしなくては、なりたい自分に近づくことは難しく、ずっと自己評価の低いままになってしまいますので、未来から考え今の行動を変えていきましょう！

そして自己評価もどんどん上げていきましょう！

④その未来の自分だったら、どんな行動しますか？どんな判断をしますか？
どんな情報を拾いますか？



時間	分	プログラム詳細
10:00	0:15	全体説明
10:15	0:15	主体的と自主的について
10:30	0:20	自己対話の質の向上
10:50	0:10	休憩
11:00	0:50	ディスカッション(みらいワーク)
11:50	0:10	休憩
12:00	0:15	下半身エクササイズ
12:15	0:15	風船トレーニング(呼吸)
12:30	0:10	瞑想
12:40	0:10	体感アウトプット、シェア
12:50	0:10	まとめ
13:00	—	研修終了

Magic Breath について



代表 桜井麻美(さくらいあさみ)

こころく呼吸法創始者
こころくスクール代表講師
健康経営アドバイザー

<経歴>

- ・ボディセラピスト
- ・エステティシャン
- ・シルクサスペンション™ トレーナー

<実績>

*出版

電子書籍『～MagicBreath～最深呼吸の魔法』

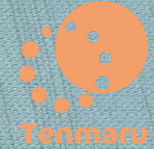
*企業研修

- ・株式会社サウザンドベンチャー様
- ・株式会社SEプラス様
- ・一般社団法人シニアライフ振興財団相武台地域センター様

【MISSION】
息(生き)ずらい人の心を楽に
人生を心から楽しめる世界を創る



なぜ呼吸法を伝えるのか ①



>代表 桜井の歴史

中学3年生で摂食障害を経験(163cm, 36kg)

周囲との比較、劣等感、完璧主義という考えから抜け出せず
30歳まで感情の起伏の激しい人生を過ごす

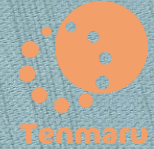
当時の主な状態

- ・なんでも完璧にこなさなければ気が済まない
- ・とにかくストイック、一度決めたことは曲げない
- ・思うようにいかないことは環境、人のせい
- ・人と比べて自己否定をしていた

息の詰まる生活を送っていました。



なぜ呼吸法を伝えるのか ②



>呼吸法に出逢って変わった心の状態

もっと力を抜いて生きていい
心豊かに、楽に生きていい

ことを実感し、自分で自分を追い詰めていたことに気がつきます



- ・ネガティブな感情とうまく付き合えるようになり**仕事も粘り強く取り組める**ようになった
- ・どんなミスを起こしても、**前向きに捉え気持ちの切り替えが早くなった**
- ・瞑想によって苦手、嫌いの意識がなくなり、仕事での**人間関係も良好**に保てるようになった
- ・身体の調子も良く、物事に**タフに取り組める**ようになった
- ・「今ここ」に集中することが習慣化し、**タスクの効率化ができる**ようになった

お問い合わせ

株式会社 Tenmaru

〒106-0042

東京都港区麻布狸穴町44-1

✉ info@ten-maru.co.jp

▶▶▶ 運営事務担当：諸戸まで

<https://www.ten-maru.co.jp/>



お問合せはこちらをClick！



プログラム企画・運営
MagicBreath 桜井麻美

×



プログラム提案・販売
株式会社Tenmaru 諸戸歩