

## 一般社団法人日本未病プラン協会

未病は、心身のバランスがとれて  
初めて改善する

一般社団法人日本未病プラン協会では、健康維持・増進および未病対策として、食と運動と休養は当然のことながら、その人の体質や現状に合わせたメソッドを推奨している。またメンタルヘルスケアについても重視して、企業等へマインドフルネスと「呼吸ヨガ®」を提案している。

### 静寂と充足で 心のバランスを取る

静寂と充足で心のバランスを取ることを目的とするマインドフルネスは、座禅を組んで瞑想に浸る姿から宗教的なイメージが強いが、ストレス軽減や集中力の強化などの効果が得られることから、宗教色が無いストレスケアとして人気を博している。アップルやグーグル、フォードなどの大企業が社員研修の一環としてマインドフルネスを導入したことで知名度が一気に高まり、最近では従業員のストレスケアとして採用する企業が増え始めている。呼吸法を中心とした瞑想を推奨する協会顧問の上馬場和夫医師（ハリウッド大学院大学教授）は、マインドフルネスの効果について次の様に話す。

「静かな環境に身を置き、目を閉じてゆっくり呼吸をしていくと、始めは呼吸に集中しますが、徐々に静寂の中に自分がいることを感じます。すると心が落ち着き、自分は満ち足りた存在であること、そして自然や宇宙とつながっていることに気付かされます。そう感じられるようになると、悩みから解放され、本来持っている自然治癒力が高まるのです」（上馬場氏）。

マインドフルネスとは、今行っていることに集中すること。食事の時

は集中して食べ物を咀嚼し、歩くときは何も考えずに歩くことに集中する。寝食を忘れて何かに没頭することもマインドフルネスと言える。近年の臨床研究では、不安解消、抗うつ、疼痛改善などに効果があることが証明されているという。

### 緩やかな深い呼吸で 心身を整える

協会では、マインドフルネスとともに「呼吸ヨガ®」の立案者である平賀きょう子氏と協力して、講師の派遣を行う。同氏は大手銀行をはじめ商社、輸出メーカーなどでキャリアウーマンとして働いた異色の履歴を持っている。ヨガに出会ってから体操やストレッチとは違い、人生哲学そのものであることに気付き独立を決意。中央区日本橋にビジネスパーソン向けヨガスタジオ「studio SHANTI 201」をオープンした。今では自分の体験も相まって日々仕事と戦う人々のストレスマネジメントに役立つヨガを伝授している。

呼吸ヨガの特徴は、緩やかな深い呼吸と共に背骨・仙骨・肩甲骨周りなどを意識しながら、深層筋をじんわり伸ばすことにある。ゆったりした呼吸でとるポーズは、少し長めにキープし、自分の心・身体ともしっかり向き合い、逆転のポーズでは



呼吸ヨガのイメージ

内臓まわりのスペースをしっかりと整え、内臓・細胞を活性化させ、血流を整えることで、アンチエイジングの効果を高めることができるという。

ヨガスタジオは、連日 OL、会社員などで賑わっているが、同社のインストラクターが小学校に出向いて子供たちにヨガを教えたり、企業を訪問して従業員のための出前講座を行うこともある。企業訪問では疲労やストレスが溜まった従業員を前に、様々なポーズを指南しながら、その姿勢をとりストレスに対するアプローチの仕方もわかりやすく解説する。

今後の展開について協会では、「現代人は年齢を問わず、多くの方がストレスに晒されています。精神的な疲弊はやがて病気へ向かいます。心のバランスを整え、多少のストレスがあっても、それを乗り越えられるメンタルをつくる手助けとしてマインドフルネスや呼吸ヨガの実践を提案していきたいと考えています」と話す。

お問合せ先／ TEL：03-6778-2404