

どうも、小野田です。

このレポートは、オンラインサロン FLAG 内で公開した「ストレスマネジメント」シリーズのコラムです。

- ・職場のストレス
- ・人間関係のストレス
- ・日常の出来事でのストレス

などなど、僕らは必ずなにかしらのストレスを受けています。

適度なストレスは大事ですが、ストレスが過剰すぎると身体や心は不健康になり、それが大きな悩みの種となることは多いですね。

もしくは、溜まったストレスで心が砂漠のように渴いた状態になり、それが原因で攻撃的なコミュニケーションになったり相手から”奪う”コミュニケーションになったりして、人間関係がうまくいかなくなる。

そして、それがまたストレスになり・・・の**負のループ**へダイブ。

案外、ダイエットがうまくいかない理由も

「**過剰なストレスをなんとかして解消するためにたくさん食べている**」という背景があったりするので、
だとしたら、その根本にある”ストレス”をどうにかするのが先なのです。

とはいえ、現代は非常にストレスを受けやすい時代。

人生を豊かに明るく生きていくためにも、
僕はストレスマネジメントの知識は必須科目だと思っています。

このレポートでは、そんなストレスマネジメントについての「これをやって欲しい!」という具体的なアクションプランをコンパクト（それでも 40 ページ近いですが。笑）にまとめました。

【目次】

[・ ストレスマネジメント vo.1～即効性のある 5 つの技術～](#)

[・ ストレスマネジメント vo.2](#)

[・ ストレスマネジメント vo.3](#)

[・ ストレスマネジメント vo.4](#)

[・ ストレスマネジメント vo.5～食事で回復力を上げる～](#)

[・ ストレスマネジメント vo.6～睡眠で回復力を上げる～](#)

[・ ストレスマネジメント vo.7～運動で回復力を上げる～](#)

※オンラインサロン FLAG で投稿したコラムをそのまま載せています。

【ストレスマネジメント vo.1】

こんばんは、小野田です。
今日はちょっと涼しいな～って感じでしたが、
まだまだ暑い日が続きそうですね。

さてさて、今日はストレスマネジメントについて
書いていこうかなと思います。

というのも、まず大前提として！

僕らは、自分で自覚しなくても、
じわじわメンタルにダメージを受けてたりします。

今だったら「マスクで息苦しいな～」とかもそうですし、
周りの人達がピリピリしていても地味にストレスを感じるはず。

もちろん、適度なストレスは僕らの成長とかいいパフォーマンスを出すのに
欠かせないものなんですけど、覚えておくべきことがある。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

しっかり休んで、回復するようにしないと、
じわじわダメージが蓄積してって、
それが一定値を超えると、一気に清算されます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

イメージ的には、積乱雲が出来たときの大雨みたいなもの。

積乱雲は、上昇気流が起きることによってどんどん雲が縦方向に発達して
大きくなっていくことで生まれるんですが、
「雨＝ネガティブエネルギー」だとすると、
どんどんネガティブエネルギーが溜まっていった状態です。

普段は、定期的に雨が降ったりして
こまめにネガティブエネルギーを清算してるんですが、
積乱雲はそれをひたすら溜め込んでしまいます。

だけど、あるタイミングになると、一気に「大雨」となって降り注ぐのです。

ストレスもそれに近いものがあって。

こまめに清算（浄化、回復）していれば「ただの雨」なので、
むしろ農作物にとっては恵みの雨になったりするし、
ちょっと風情があったりもしますよね。

だけど、それが「大雨」になると、
畑がダメになったり川が氾濫したりして「大きな被害」が生まれたりする。

ストレスもまさにそんな感じの影響を僕らにもたらすので、
だからこそ「**こまめに清算する**」こと、
つまり「ストレスマネジメント」が大事なのです！

で、言うまでもなく超大事なことは、しっかり寝ること！

「睡眠負債」なんて言葉もありますが、
これは睡眠の量を借金にたとえた表現で、
毎日の寝不足が少しずつ溜まってくると、そのうち債務超過に達して
いろんな問題（疾患）が起きることが分かっています。

「毎日しっかり睡眠時間を取る」ことが難しいとしても、
なんだかんだ睡眠は大事。

そのうえで、今回はすぐに実践できて即効性のある方法を
5つご紹介しようと思います。

=====

1. 「私は影響されません」の意識でバリアを張る

=====

ちょっとふわっとした方法かもしれませんが、これかなり大事！

僕らは、ネガティブ感情をぶつけられたり、周りの空気が重かったり、
エネルギーの低い空間（汚いお店、汚いトイレ等）にいと、
そのネガティブエネルギーに感染します。

それに対してノーダメージでいるのは難しいんですが、少なくとも、
無防備で受けるよりはダメージを防げる方法があります。

それが「私は影響されません」の一言。
僕も Youtube のコメントをチェックするときは、

温かいコメントの中にちょこちょこ批判的で攻撃的なコメントが混じってたりするので、それを見たときにごっそりエネルギーを持っていかれないよう、「私は影響されません」って意識してからコメントチェックするようにしてます。

アホらしい方法に思えるかも知んですが、これがなかなかどうして、意外に効果的なのです。笑

感覚的には、急にほっぺをビンタされたらすげー痛いしビックリするけど、「ビンタされる！」って覚悟してれば意外と耐えることができる。

少なくとも、無防備でいたときよりはダメージが減る。という感覚。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

2. 毎日、何かしら新しいことをする

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

これはブレインフィットネスでは「新規性」と呼ばれたりするんですが、僕らの脳の性質として・・・

「新しいことをしてるときには、脳は活性化して前向きになる」という性質があります。

で、この「新しいこと」と言ってもそんなにハードル高く考える必要はなくて。

例えば・・・

- ◆朝の行動の流れをいつもと違う流れにしてみる
- ◆いつも右足から履く靴を、左足から履いてみる
- ◆いつも料理のレシピを少し変えてみる
- ◆いつもとは違う道を通して出勤する
- ◆いつもとは違う歩き方、立ち方をしてみる
- ◆いつもとは違うお弁当にしてみる

みたいな感じで、ほんとに些細なことでもオッケー！

とにかく何でもいいので、何かしら新しいことを
1日1つ取り入れるだけでも、脳にとってはポジティブな変化が起きます。

＝＝＝＝＝

3. 瞑想する

＝＝＝＝＝

これは、1日5分～10分でもオッケーです。

瞑想すること自体にメンタルを強くする効果があるんですが、
それだけじゃなく、「脳を休める」ことにもなります。

実は、脳って睡眠だけでは十分に休めていません。

「思考を止める時間」を作ってあげることが大事なので、
そういう意味での瞑想！

まずは寝る前の10分とかでもいいので、
浄化セミナーで話している「水想観」をやるとか、
もしあるならロウソクの炎をボーッと眺めるのもオススメ。

＝＝＝＝＝

4. 自然に触れる

＝＝＝＝＝

これもすごいシンプルな方法なんですが、デスクワークでいうと、
目の前に観葉植物を置くだけでストレス軽減効果があることが分かってます。

あとは、近くの公園だったり山だったり神社だったり川だったり海だったり、
自然の多い場所に行って、とにかく自然の景色を目に入れるようにする！

もしくは、アウトドアとかの自然のいい景色がたっぷり映された動画を
観るだけでも癒し効果があります。

＝＝＝＝＝＝＝＝

5. リアプレイザル

＝＝＝＝＝＝＝＝

「なんらかの猿の種類かな？」と思ったかもしれませんが、違います。笑
なんとなく名前は難しそうですが、やることは超シンプル！

ストレスを感じたときに・・・

「楽しくなってきた！」
「興奮してきたぞ！」
「燃えてきた！」
「おもしろいなー！」

と自分に言い聞かせるだけ。

もちろん、すべてのネガティブ体験でこんな風にポジティブな解釈をするのは難しいと思いますが、ストレスへの応急処置として使える方法です。

このリアプレイザルを意識して上手になった人ほど、ストレスに強くなった。

という実験データもあるくらいなので、意識してみる価値はあると思います。

さてさて。

ストレスマネジメントのために、
ざっと5つの即効性のある方法を紹介してきました！

それぞれの原理とか細かい背景を話し始めたら、
たぶん1時間くらい喋ることになっちゃうんですが、
せっかく「即効性のある方法」をテーマにピックアップしてるので、
凝縮バージョンで紹介しました(^^)

積乱雲みたいにネガティブエネルギーを溜め込んで、
限界値を超えてから一気に清算されることのないよう、
ストレスはこまめに清算していきましょー！

PS.

新海 誠監督の映画『天気の子』でも、

「ほんと雨なのに、晴れ女のパワーで無理やり晴れさせた」

を繰り返したことで、
最終的には止まない雨に包まれて東京が水没していましたね。
(溜まったネガティブエネルギーが一気に清算された、と解釈できる)

[→目次へ戻る](#)

【ストレスマネジメント vo.2】

こんばんは、小野田です。

FLAG レター #5 でも即効性のあるストレスマネジメントの方法を
5つ紹介しまして、#6の後半では「プチ瞑想＋新規性」の合体技で、
小さな「慣れないこと」をやってみよう！なんて話が出てきました。
(瞑想状態を作りつつ、新しいことの刺激で脳を活性化&前向きにする)

これはほんとゲーム感覚でできるので結構オススメで、
たとえば僕は最近やったことだと、

「お風呂上がりにつける化粧水のボトルを、
いつもは右手で持って左手に出すところを左手でボトルを持って右手に出す」

をやってみました。笑

こんなんでもいいんです。

こういう「遊び心」が僕らの脳をポジティブにしてくれる、
ことも分かっているので、日常生活の中に遊び心を加えられないかな？
って考えてみると面白いかもですね(^^)

さて。

今の時代、強いストレスを抱えやすい時代なので、
ストレスマネジメントは必須です。

イメージ的には、「エネルギーを高める」というよりは
「エネルギーの漏れを防ぐ」ため。

なので、今回もストレスマネジメント法について
僕自身も意識していることをいくつかご紹介したいなと思います。

=====

1. スマホの通知を切って、SNS のチェック頻度を下げる

=====

これは紛れもない事実なんですが、メールチェックや
LINE チェックの頻度が多い人は、ストレスや不安・緊張を感じやすいです。

自分ではあまり自覚してなくても、じわじわメンタルにダメージ受けてます。

あと僕の場合は、その日 UP した Youtube 動画のコメント・
再生回数チェックを頻繁にしていると、
胸の辺りにモヤモヤした感覚が出てきます。笑

これは同じように Youtube で発信してる人は、みんな口を揃えて言ってます。

「頻繁にチェックする癖がつくと、いつも落ち着かない気持ちになる」って。

なので僕は、

通知音が鳴るとどうしても気になっちゃうので、
スマホは通知が鳴らない「おやすみモード」にしていることが多いです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

2. ショックを受けたら「イテテテ」と言葉にする

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

タンスの角に小指ぶつけたら、「痛っ！！！」って言いますよね。

それと同じ感じで、なにかショックなことがあったり傷ついたときには、
ぜひ「イテテテ」「これは痛いな～」って言葉に出して言ってみましょう。

意外と、それだけで少し楽になります。

アホらしい方法に思えますが、意外と効くんです。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

3. 自分の感情・自分の状態を言葉にする

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

これも2つ目の方法と似てるんですが、さらに発展させたバージョン。

たとえば怒りを感じてるときや、悲しいとき、怖いとき、不安なときに・・・

「あー今の自分、怒ってるな～。怒り感じてるな～。」

「今、私は悲しさを感じてるな～。」

「今、俺は怖がってるな～。そりゃ怖いよな～。」

「今、不安になってるな～。」

そんな風に、今の自分が感じてること、
今の自分の状態をそのまま言葉にします。

こういう感情が膨れ上がると僕らにとって強いストレスになるわけですが、

感情が暴走していく「反応モード」から「観察モード」に切り替えていくことで、感情の肥大化はストップします。
(この方法は「ラベリング」と呼んだりします)

で、このときのポイントは・・・

必ず主語を「自分」にすること！

ここで主語が他の誰かになっていて、たとえば

「あの上司ほんとムカつく！」

「あの人なんなの！」

「あの人は何んであんなこと言ってきたの！」

って感じで、主語が他の誰かになっていると、むしろ感情は膨れ上がっていきます。

なので、必ず主語は「自分」にして、自分の感情を一步引いた視点から観察するような感覚でいることが大事！

「あいつムカつく！」ではなくて、

「今、自分怒ってるな～。そりゃあんなこと言われたらイラッとしちゃうよな～。」って。

そうして反応モードから観察モードに切り替えられるようになると、感情を消すことはできませんが、感情が出てきたときに流されずにすみます。

(僕もイラッとしたり怖くなったりすることありますが、いつもこうして観察モードに切り替えてます)

ストレスマネジメントに限らず、感情が暴走していると人間関係や仕事でもやらかしちゃう可能性が高くなるので、ぜひぜひ覚えておいてください。

多くの人は、主語が「他の誰か」になってることで感情がより膨れ上がってるパターンが多いので、主語は必ず「自分」にすることもお忘れなく！

[→目次へ戻る](#)

【ストレスマネジメント vo.3】

こんばんは、小野田です。

僕らは、強いストレスを感じたり、エネルギー不足になったり、ネガティブエネルギーに感染したときに、とある行動をするようになります。

※ネガティブエネルギーは「邪気」とも呼びます

※タバコの煙みたいな黒いモヤモヤが体内に溜まってるイメージ

その行動とは・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

感覚をマヒさせる行動

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

というのも、本当なら「エネルギーを回復する行動」をするべきなのですが、僕らの身体は、手っ取り早く気を紛らわせるための方法として「感覚をマヒ」させようとするんです。

で、これの何が問題か？と言うと、

たとえば僕らの身体に麻酔をかけて鈍感な状態にしたとすれば、たとえ怪我していても痛みは感じにくくなります。

でも、鈍感になったとはいえ、怪我してることに変わりはない。身体はどんどん蝕まれてる。

それになにより、そういうネガティブに鈍感になるだけじゃなくて、
人とのスキンシップなどの“ポジティブにも鈍感になる“んです。

ストレスへの対処法として「感覚をマヒさせる行動」ばかりを選んできると、
それと同じことが起きます。

どんどん「楽しさ」や「喜び」や「幸せ」の感覚まで鈍くなっちゃうんです。

でも困ったことに、僕らの意識に湧き上がってくる「欲求」や「衝動」は、
多くの場合、感覚をマヒさせようとする行動への欲求です。

なので、僕らはそれを自覚できるようになることが大事！

「感覚をマヒさせる行動」に気付けるようになって、
その上で「回復する行動」を選ぶようにすること・・・

日常生活のストレスマネジメントで、これかなり重要ポイントなので、
まずはそれぞれの行動がどんなものなのかを分かりやすいように
ザッと紹介しますね。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

感覚をマヒさせる行動の例

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

- ◆異常に忙しくする（常に予定を詰め込む）
- ◆どんな料理も辛くする（一味唐辛子を持ち歩いたり）
- ◆毎日、酒缶数本など大量にお酒を飲む
- ◆ぼーっと何時間も SNS を眺めてる
- ◆仕事終わりにお菓子やジャンクフードを大量買いして食べる
- ◆なんとなくテレビや Youtube を見てる
- ◆あまり味わうことなくご飯やお菓子をムシャムシャ食べる
- ◆常にフリスクを持ち歩き、1日で何十粒も食べる

・・・etc.

僕もそうですが、僕らはエネルギーが低くなっていると、エネルギーが低いものを欲するようになります。

（猛烈に疲れた仕事終わりに、急にジャンクフードやお酒が欲しくなるアノ感覚）

それと、もう1つ大きな特徴としては、気を紛らわせるために「刺激物」を欲します。

それに対して・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝

回復する行動の例

＝＝＝＝＝＝＝＝

- ◆しっかりと「リラックスするための時間」を作る
- ◆瞑想して心のモヤモヤを洗い流す
- ◆肌にお湯が触れる感触を感じながら湯船に浸かる
- ◆ご飯（お菓子でも）を味わいながら“おいしく”食べる
- ◆「なんとなく」ではなく「今からは SNS 見る時間にする」と決めて行動する
- ◆チョコレートを甘い宝石のように堪能しながら食べる
- ◆一杯のコーヒーを、香りも楽しみながらじっくり味わう

・・・etc.

で、誤解のないようにお伝えしますと、僕は決して「お酒はダメ！」
「お菓子はダメ！」「Youtube やテレビを観るな！」
なんてことを言ってるわけではありません。

というのも、「何をするのか？（WHAT）」はそんなに大きな問題ではないからです。

（とはいえ、ジャンクフードは胃腸への負担が半端ないのでなるべく頻度を下げた方がいいと思いますが）

本当に大事なのは、

「何故それをするのか？（WHY）」の部分。

たとえば同じように板チョコを1枚食べるにしても、

- ◆よく味わうことなくヤケ食いする
- ◆カカオの香りまで堪能しながら食べる

↑この2パターンの行動ではまったく意味が違ってきます。

前者は感覚をマヒさせる行動ですが、後者は回復する行動。

あとは、

- ◆なんとなく Youtube 開いて、なんとなく動画を次々に観る
- ◆「リラックスする時間」として、Youtube を観ながらゆっくり過ごす

↑この2パターンでも、やってることは同じに見えても
中身がまったく違います。

なので、例として「感覚をマヒさせる行動」と「回復する行動」の例を
いくつか挙げましたが、本当に大事なのは、その行動の背景にある思いです。

感覚をマヒさせようとしてるのか、
それとも幸福を感じる癒しの時間としてやってるのか？

そういう行動の背景がめちゃくちゃ大事なので、そこをお忘れなく！

で、これも覚えておいて欲しいんですが、

エネルギー使い切ったりしてエネルギー不足になってたり、
誰かのネガティブエネルギーに感染した時ほど、僕らの「欲求」としては
「感覚をマヒさせたい欲求」が襲ってきます。

ただ、その欲求に流されて、「回復」ではなく「鈍感になる・紛らわせる」
の方向に行ってしまうと、
どんどんポジティブなことにも鈍感になっちゃうんです。

悪循環にハマります。

なので、そういうときほど今回の話を思い出して、

「これは自分の魂が望んでいることじゃなくて、
感覚をマヒさせたいだけなんだ」と自覚し、
「ちゃんと休む」「回復する」ということに意識を向ける！

案外、僕らは休んでるつもりでも休めてなかったりするんです。

たとえソファでゴロゴロする時間が多かったとしても、
それが「回復する行動」になってなかったら、実は休めてません。

ストレスに対処していくには、毎日できるかぎり回復しておく！
ことが大事なので、「感覚をマヒさせる行動」と「回復する行動」の違い、
ぜひぜひ覚えておいて、定期的に自分はどうかな？と
チェックしてもらえたらと思います。

[→目次へ戻る](#)

【ストレスマネジメント vo.4】

こんばんは、小野田です。

こんなメッセージをいただきました。

↓

=====

小野田さん、こんばんは！いつも YouTube やコミュニティで気付きや元気を頂いています。ありがとうございます。今、心がかなりブラックな状態で、冷静さを欠いた状態で行動してしまう前に小野田さんにご質問です。職場で、経験年数が自分と対して変わらない仕事ができるとも思えない先輩から、あら捜しをされるように偉そうに自分の仕事に関し指摘をされると腹が立ちます。何か任された時、できた事や良かった点は一切言われずスルーで、だめな点ばかりを指摘されます。そろそろイライラの限界で次に言われたら怒りのままに言い返してしまいそうなのですが、どういう考えをした方が得策でしょうか？何かアドバイス頂ければ幸いです。宜しくお願い致します。

=====

この質問には個別で返信したのですが、
今回は改めて思ったことを書いていこうかなと思います。

で、これは「ストレスマネジメント」の話になるだろうな—と思うので、過去に3つコラムで書いたコンテンツの続編として書いていきますね。

まず、僕がこういう「健康」を考えるときに大事にしているのは、

- ・ 応急処置
- ・ 根本治療

の2つの視点です。

というのも、たとえば僕が昔とにかく悩んでいた「ニキビ」にしても、長い目で見たら間違いなく根本治療が必要で、
「そもそもニキビがでにくくなる」を目指すべきだと思います。

その方が塗り薬代やらの毎月の出費が減って節約になりますし。

ただ、長期的に見て大事とはいえ、なんせ根本治療は時間がかかる！

じわじわ効果が出るものなので、その間がしんどい。。苦笑

ですので、とりあえずニキビ炎症を鎮めてくれる薬を使うなど、
応急処置も大事。

で、応急処置だけをやっていても根本からは改善せずに
同じ悩みを繰り返すことになるので、
応急処置をしつつ根本治療をしていくのが良いと思う。

じゃあ、今はなにかと暗いニュースも多くてピリピリしてる人も多く、
よりストレスを感じやすい状況になっているわけですが。

そんな「ストレスマネジメント」における応急処置は何か？というと、
1～3のコラムで紹介してきたような、

- ・ラベリング
- ・「私は影響受けません」という意識の方向付け
- ・水や炎をイメージした瞑想（特典の浄化セミナーで紹介しています）
- ・自然に触れる
- ・リアプレイザル
- ・新しいことをする

などが効果的ですし、僕もやっています。

でも、これはあくまでも応急処置に近いイメージなので、これらをやりつつ、
根本治療にも取り組んでいくのがオススメ。

もちろん、ストレスの原因から離れられるならそれがいいと思うのですが、
「防御力を上げる」という意味で大事なものは、、

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1. 食事
2. 運動
3. 睡眠

この3つの質を上げていくこと。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

ええ、おそらく100億回くらい言われてそうですし、
聞いただけで「そんなの分かってるよ。。」と、
げんなりした気持ちになりそうな3要素ですよ。

もちろん、完璧なんて目指す必要はありません。

ただ、諦めてください。笑

なんだかんだ、この3つを1%でもより良く改善していくことが、
僕らの身体と心の健康にダイレクトに影響するのです。

ここに辿り着いちゃうんです。

僕らは、その人の環境によって程度の差はあれ、必ずストレスを感じます。

人それぞれ違いがありますから、誰かにイラッとする事だってある。

ただ、そのストレスを受けるのが、

- ・毎日しっかり回復していて、ゲームでいうHP満タンのとき
- ・あまり回復できていなくて、HPが50%のとき

↑この2パターンでは、どちらのほうに先に倒れそうか？って考えたら、
圧倒的に後者ですよ。

つまり、どれだけ回復できているのか？はとっても重要なのです！

そして、その「身体と心（脳）の回復」を大きく左右するのが、、
はいその通り。

食事・運動・睡眠なのです。

それぞれ具体的にどんなことをやればいいのか？については、次回、
「とりあえず抑えておきたいチェックポイント」をご紹介しますと思います。

※食事については「微生物セミナー」でも腸内環境の整え方を話してます
(オンラインサロン内で配信中)

完璧な生活習慣を目指そうなんて言いませんし、
僕もそんなのできていません。

大量の生クリームが乗ったカロリー爆弾栄養崩壊パンケーキを
食べることもあるし、お酒をたくさん飲むこともあるし、
お菓子食べることもあるし、夜更かしすることもあります。

ただ、

- ・胃腸が疲れていると身体がダルくなるし脳も働きが鈍くなる
- ・睡眠不足が続いて睡眠負債が重なると、脳に炎症が起きる
- ・いわゆる生活習慣病の大きな原因は「体内の炎症」だと言われている
- ・睡眠の質が悪いと、長く寝ていても睡眠不足状態になる

↑こういうことは知っておいた方がいいだろうなー、とは思う。

意思が強いかどうかとか、どういう考え方・解釈をしているのかどうか？
だけではなくて、なんだかんだ、食事・運動・睡眠が
僕らの身体や心の状態を大きく左右してる。

↑いつかは「そうだよな」と諦めて目を向けないといけない所なので、
それはなるべく早めがいいだろうなーと思う。

僕も昔は、「どうすれば好きな人を振り向かせられるか？」
「必殺のテクニックは？」「デートで何すればいい？」
みたいなことばかり調べてまして。

たしかにそれはそれで覚えておけば
役に立つ場面もあるかもしれないんですが、最終的に気付きました。

「結局、自分の魅力を磨くしかないよな」って。
「それ一択だよな」って。

こういうのも、健康でいう応急処置をしつつ根本治療をしていく、
ってことだと思う。

技術は技術で学びつつ、自分の魅力を磨いていく。

この「グーの音も出ない王道ルート」に目を向けるのは、
早ければ早いほどいい。

PS.

次回は食事・運動・睡眠の、
とりあえず抑えておくべきチェックポイントをまとめますー！

[→目次へ戻る](#)

【ストレスマネジメント vo.5～食事～】

こんばんは、小野田です。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

※ここで書くことを完璧にやる必要はありません。
（それは現実的ではないので）

「できる限り取り入れていく」くらいのスタンスで
いてもらえたらなと思います。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

前回の「ストレスマネジメント4」で、身体と心の健康を保つための
ストレス対策には応急処置と根本治療の2つのアプローチがある。

とお伝えしまして、応急処置については
「ストレスマネジメント1〜3」でオススメ方法をご紹介しました。

そこで今回は、おそらく100億回くらい言われてることだけど、
なんだかんだここに辿り着いちゃう「食事・運動・睡眠」のクオリティを
上げるためのチェックポイントをまとめていこうと思います。

ただ、すべてを一気にまとめようとするすると長文過ぎて読む気がなくなる&
小野田がなかなか書かない可能性があるのでは、まずは「食事」から！

脳を回復させるにはぶっちゃけ「睡眠」が大事なんですが、
食事でも睡眠の質に影響しているので、先に食事について書いていきますね。

それと、細かい原理の説明やらは省いて、
具体的に「コレやって！」というアクションプランをまとめていきます。

まず、「食事を改善する」って聞くと、
なんとなく「栄養バランスのいい食事」というイメージがありますよね。

でも実際には、
そんなに細かく栄養素のことを考えながら食事なんてしたくないな。。。
が多くの人の本音でしょう。

僕もです。笑

もちろん、「炭水化物ばかりの食生活で鬱病になった人が、
フルーツ食べるようになったら鬱病が治った」
みたいな事例もあるくらいなので、栄養素はたしかに大事。

とはいえ、そこまで思い詰めて考える必要はなくて、
「フルーツや野菜も少しは食べよう」くらいの感覚でオッケー。

それ以上に僕が大事にしているのは・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
・「消化の重さ」に気を配る
・胃腸をオーバーワークさせない
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

「消化の重さ」に気を配ることがめちゃくちゃ重要！

消化吸収って、ものすごいエネルギーを使います。

そして、そうして消化吸収に大量のエネルギーを使っていると、
細胞の代謝・回復に使えるエネルギーは少なくなってしまうと思います。

逆に言えば、

- ・胃腸をしっかり休ませてあげる時間を取る
- ・胃腸の負担を重くしない

↑ これをやっていけばそれだけ僕らの身体は回復力が高まるということ！

それを踏まえた上で、重要ポイントを一覧でザッと出しましょう。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
1. 消化吸収が「重い」ものはなるべく避けたい
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

重い：消化吸収により大きなエネルギーが必要になること

【「重い」ものって何？】

- ・「液体」より「固体」のほうが重い
- ・「温かいもの」より「冷たいもの」のほうが重い
- ・食品添加物や人工甘味料などは重い

僕らの胃腸は、ここ数百年で出てきた人工的な食品添加物を
消化吸収できるようにはなっていません。

なので、胃腸内は「なんか変な成分入ってきたぞ!」「どうするどうする!」
と混乱しているような状態なので、負荷が重くなります。

もちろん、現代に生きていて
食品添加物を100%避けることはできませんが、
「なるべく摂らない」という意識は大事だと思う。

「消化吸収の負荷が重いんだな」ってことは知っておこう。

=====

2. 胃腸を休ませる時間を取る

=====

身体の筋トレをやりすぎるとオーバーワークになって回復が遅くなるように、
胃腸も筋肉なので休憩させてあげないとオーバーワークしちゃいます。

人によって違いますが、僕は1日2食にしてから調子がいいです。

=====

3. 空腹の時間をつくる

=====

病気の治療としてファスティング（断食）が取り入れられていて、
「空腹はクスリ」と言えるくらいオススメ。

これはできればですが、、

- ・ 空腹時間が16時間超えると
「オートファジー」と呼ばれる機能が活性化します
(簡単に言うと、古い細胞が新しい細胞に新陳代謝していくこと)

毎日じゃなくてもいいので、
週に1度くらいは16時間なにも食べない時間を作ってみよう。
(それ以外の時間は好きに食べていい)

難しければ、1日12時間はなにも食べない時間を作るところから！
(小野田はだいたいこれです)

晩御飯を早めに済ませる＋睡眠時間で、
案外12時間は自然とクリアできます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

4. 抗酸化成分の含まれた食べ物を摂る

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

体内で余った活性酸素は、細胞を酸化させます。
(細胞がサビる)

それが細胞の老化だったり疲労感の原因になったりするので、
抗酸化作用のある成分を摂取していこう。

【例】

- ・ベリー類（ブルーベリーやラズベリー等）
- ・ピュアココア
- ・紅茶
- ・生姜
- ・カカオ含有率の高いチョコレート

【摂取例】

- ・朝、ヨーグルトにベリー類を入れて朝食にする
- ・昼間に紅茶を楽しみながら、たまに高カカオのチョコレートを食べる
- ・夜寝る前に、ホットココアを飲む

※ココアは、「ミルクココア」ではなくて「ピュアココア」です

※でもピュアココアだけだと苦くて飲みにくいので、

「ピュアココア：ミルクココア＝3：7」とかで飲むのがオススメ

抗酸化成分をこまめに取り入れることで、細胞の酸化を防いで疲れにくくなります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

5. 腸内環境を整える

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

【参考】

人生を変える微生物セミナー
(オンラインサロン内で配信中)

腸内環境を整えるには、主にこの2つのアプローチが重要！

- ・プロバイオティクス
- ・プレバイオティクス

腸内環境が整えば、消化吸収の効率が良くなり胃腸への負担が減ります。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

6. プロバイオティクス

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

腸内細菌になる微生物を身体に取り入れること。

発酵食品がオススメ！

- ・ヨーグルト
- ・納豆
- ・キムチ
- ・味噌 などなど。

菌が生きたまま腸に届かないとしても、善玉菌のエサになるのでオッケー。

僕は、種類と量を多く摂りたいので iHerb の
「プロバイオティクス」カテゴリのサプリメントを飲んでます。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝
7. プレバイオティクス
＝＝＝＝＝＝＝＝＝

腸内細菌たちにエサを与えて大切にすること。

とにかく「食物繊維」を意識的に摂るべし！
1日15gは摂りたい！

そういう意味では、ベリー類やココアには食物繊維も豊富に含まれるので優秀ですな～。

以上！

追求していけばアレコレいろんな要素も出てくるんですが、
とりあえずこの7つを抑えれば身体は激変するはずです。

僕自身もそうだったんですが、
多くの人は胃腸に負荷をかけすぎてオーバーワークさせちゃってます。

本来、胃腸も筋肉なので常に動き続けるようにはできていないんです。

ですから、休ませてあげましょう。

それと、腸内環境が整っていれば、まったく同じものを食べたとしても
次の日の身体の軽さが段違いです。

あとは僕の場合、「今日は睡眠時間があまり確保できない・・・！」
「今日はすごく疲れてる・・・！」ってときは、

- ・夜は何も食べない
- ・ものすごく消化の軽いものですませる

↑こうすることで、なるべく身体が回復（代謝）にエネルギー使えるようにしています。

おいしいものを食べつつ、「消化の重さ」にも気を配っていきましょー！

[→目次へ戻る](#)

【ストレスマネジメント vo.6～睡眠～】

こんばんは、小野田です。

さてさて、今回も「ストレスマネジメント」シリーズの続きを書いていきますよー！

今回は、僕なりにストレスマネジメントの視点からの「食事」についてチェックポイントを厳選してまとめまして。

食事を変えて腸内環境が良くなったり胃腸への負担が少しでも減れば、睡眠の質も上がります。

そんなわけで、今回は僕が思う睡眠のクオリティを上げる方法について。

今回も、「これをやろう！」というアクションプランをまとめていこうと思います。

◆まずは、何のために睡眠が必要なのか？

それは、主に以下の3つのために必要と言われています。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1. 内臓を休める
2. 脳のデトックス（回復）
3. 情報の適切な処理

＝＝＝＝＝＝＝＝＝

僕らの脳は、基本的に常にフル稼働しています。

外から入ってきた五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）への刺激を処理したり、重要な情報とそうでもない情報を整理したりしてるのです。

あるいは、僕らの感情や気分ダイレクトに影響を与える脳内ホルモンを分泌したりしています。

そして、身体に老廃物が溜まるのと同じように、脳にも老廃物のようなものが溜まります。

それをデトックスしていくために必要なのが、睡眠。

身体にいろんな老廃物が溜まったり血液がドロドロになったら僕らは病気になるわけですが、それは脳も同じ。

だからこそ、その脳を唯一まとまった時間で回復させる睡眠は、ストレスマネジメントにおいて最重要！

睡眠不足が続くと、「睡眠負債」なんて言葉もあるように、借金が積み重なるかのように睡眠不足の悪影響が積み重なっていきます。

すると、そのうち債務超過に達して、いろんな問題（疾患）が起きることが分かっています。

逆に言えば、睡眠をしっかりできていれば仕事やコミュニケーションの質は間違いなく上がります。（メンタルもいい状態になる）

◆じゃあ、そんな睡眠で大事にするべきポイントは何か？

量（睡眠時間）もちろん重要なのですが、それと同じくらい質が重要！

じゃあ、睡眠の質を上げるには？

副交感神経が優位になるようなルーティーンを確立するべし。

睡眠時間はだいたい7～8時間が理想的で、最低でも6時間は欲しいところ。
(個人差はあるので自分に合う時間を見つけていこう)

ただ、その睡眠時間でどれだけちゃんと回復できているのか？は、
しっかり副交感神経優位で睡眠に入れたかどうかが影響します。

じゃあ、良質な睡眠はどこでチェックできるか？というと、
朝起きたときの感覚でもいいんですが・・・

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1. 眠りに落ちるまでの時間が30分以内
(眠ろうとしてから)
2. 夜中に起きるのは1回まで
3. 夜中に目が覚めたときは、20分以内に再び眠ることができる

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

この3つが満たされていれば、それなりに睡眠の質は保たれているはず。

もしどれが1つでも満たされていなければ、
睡眠の質が悪いと言えるでしょう。
(伸びしろがあるということ！)

僕自身、どれか1つ満たされなかった日はありますが、
朝起きたときの目覚めは良くなかったです。笑

さて、そんな睡眠の質を上げるには、とにかく副交感神経優位に
なっていくような睡眠前ルーティーンを確立すべし！という話でしたが。

具体的にどんなアクションをしていけば睡眠の質を上げることになるのか？

ザっとまとめると・・・

=====

1. 日中にたくさん日光を浴びる
2. 日中に運動する
3. 食事は寝る 4 時間前まで（最低でも 3 時間前）
4. お風呂は 9 0 分前に入浴するのが理想的（熱い風呂は避ける）
5. 寝る 1 時間前くらいから部屋全体を薄暗くする
6. 鼻呼吸を徹底する
（口呼吸で寝てる人は鼻呼吸を徹底するだけで劇的に目覚めが良くなる）
7. リラックス効果のある香りを枕元に置く
（ヒノキアレルギーがないなら、
個人的にヒノキのアロマサシェは超絶オススメ）
8. 眠りに入るときは息を「吐く」ことを重視した呼吸をする
（例：5 秒で吸って 1 0 秒で吐く）
（こうしてゆっくりと深い呼吸をすると副交感神経優位に切り替わる）
9. 睡眠 1 時間前くらいからストレッチ、
瞑想、読書、落ち着いた音楽を聴くなどのリラックスタイムとして過ごす
- 1 0. 温かいお湯を飲む（熱いものは避ける）

=====

逆に、睡眠の質を下げるので止めた方がいいアクションは・・・

=====

1. 寝る直前のテレビ、ゲーム、動画などの興奮系娯楽は控える

2. 睡眠前のお酒、タバコ、カフェイン摂取はやめる

（「コーヒー飲んでも寝れます」という人でも、
神経は刺激されているので睡眠の質は下がる）

（「お酒飲まないと寝れません」という人は、
少しずつでもその癖は直した方がいい）

3. 寝る直前のスマホやパソコンのブルーライト、強い光は避ける

=====

僕自身、すべてを完璧に徹底できてるとは言えませんが、
それでもこれらをなるべく満たすようにすることで
間違いなく睡眠の質は上がっている感覚があります。

「うわー！寝る前についついスマホ見ちゃう！」って人は多いと思いますし、
僕も寝る前に（読書のために）スマホ見ることもあります、
画面の明るさを最大まで暗くしてナイトモードにして
暖色系の画面にすることでだいぶダメージを防げている気はします。

とはいえ、寝る直前はもちろん見ない方がいい。

それと、ものすごくこだわる人はマットレスや枕や部屋の温度や湿度にも
気を配ると思いますが、僕は今のところそこまで気にしていません。

（ただ、マットレスは低反発より高反発のほうが個人的には目覚めがいい気がしてる）

それよりも、副交感神経優位の状態になれているかどうか？のほうが
遥かに睡眠の質に影響を与えています。

あとは、なかなか寝れないときは「寝なきゃ！寝なきゃ！」と焦ると
余計に眠れなくなるので、潔く諦めることをオススメします。笑

そういうときには、

「目を閉じるだけでも脳は休まるから、とりあえず目を閉じて
ゆっくり深く呼吸することに集中して瞑想でもしてよう！」
と気持ちを切り替えるといいです(^^)

というわけで！

ザッと睡眠の質を上げるために抑えておきたいチェックポイントを
ご紹介しました。

小さいメモ用紙にでも書いて机の上に貼っておいていいくらい、
「これやったら朝の目覚めが激変しませ！」
というアクションプランですので、ぜひぜひお試しくださいませ。

[→目次へ戻る](#)

【ストレスマネジメント vo.7～運動～】

こんばんは、小野田です。

さてさて、健やかに明るく生きていく上で必須知識だと僕が思っている
ストレスマネジメントシリーズで、「食事」「睡眠」と
僕なりに重要ポイントを厳選してまとめてきましたが、
今回は「運動」について！

「運動が大事！」というのも、100億回くらい言われてますよね。笑

実際、運動で得られる恩恵としては・・・

◆脳内で新しいニューロンが作られたり、
ニューロン同士の結合が強化されたり、毛細血管の量が増える

＝脳が鍛えられてハイスペックになる→頭がよく回るようになり
仕事のパフォーマンス UP & 理解力や会話力や集中力や記憶力も UP

◆「うつ病に対して副作用のない薬みたいなものだ」と言われるくらいメンタルを健康的にしてくれる

◆運動することでストレスが減少する&ストレスに強くなる

などなど、深夜に通販で売っている怪しい商品みたいなパーフェクトな効果があると言われています。

ザックリ言うと、「頭を良くしてくれる」「メンタルを健康的にしてくれる」という、そんな僕らの日常生活や仕事にとってものすごいコスパのいい投資なのです。

それが、運動。

しかも、その効果が得られるのに年齢は関係ありません。

運動を習慣にしたそのときから、脳は鍛えられていくのです。

で、今回は「ストレスマネジメント」の視点で、「どんな運動をどのくらいしたらいいのか?」「注意点は?」みたいなことをまとめていきますね。

まず、運動を習慣化すると僕らのストレス状態やメンタル状態にどんな影響が出るのか?を教えてくれる研究を1つご紹介しますと。

【アメリカで100万人規模の研究】

2011年から2015年にかけて行われた調査で、
そこで分かったことは・・・

普段運動をしていない人より、運動をしている人たちのほうが、
精神状態が良い日の割合が40%多かった!

本人の「メンタル良い気がする」「メンタル悪い気がする」
みたいな自己申告での統計データなので、
どこまでこの40%の数字がリアルなのかは分かりませんが、とにかく、
「運動はメンタルを良い状態にしてくれる」が分かるようなデータですよ。

さてさて。

いかに運動が僕らのメンタル状態を良くしてくれるのか？
は伝わってきたと思います。

じゃあ、「運動と言ってもいろいろあるけど、
具体的にどんな運動をどのくらいしたらいいの？」が疑問ですよ。

で、これは「脳を鍛えてハイスpekにしていく」ことを目的にするのか、
それとも「ストレスマネジメント（メンタルを良い状態にする）」
を目的にするのかで、若干違ってきます。

今回は「ストレスマネジメント」をテーマにしますので、
ストレスマネジメントの視点で言うなら重要ポイントは・・・

- ◆ 1日15分～30分の運動
- ◆ ウォーキングでもランニングでもヨガでもサッカーでもトランポリンでも
筋トレでも何でもよい
- ◆ 「会社への通勤中に徒歩移動を増やす」のではなくて
「運動することを目的にする」ことがメンタルに効く
- ◆ 運動がストレスになるのは本末転倒だから、
楽しめる運動をすることが心身にとって健康的
- ◆ まだ運動が習慣化していない頃は、1日1分くらいの気持ちでもよい
- ◆ とにかく「少しでもいいから続ける」ことで脳が変化して習慣化されてくる
- ◆ 最終的には週に合計で2～3時間くらい運動することを目指そう
(毎日コツコツでもいいし、週3回とかでガツンとやってもよし)

メンタルを良好にしていくことが目的なら、
いわゆる「有酸素運動」と「筋トレ」はどちらでもオッケーです。

単純な運動不足を解消して筋肉量を維持することが目的なら、
通勤中とか買い物に行きながら徒歩移動を増やしたりして
意識的に運動するのもオッケーですが、

「ストレスマネジメント」の視点で言うなら、
運動すること自体を目的にするのが大事！

個人的には筋トレが好きでして。

分かりやすく見た目が変わっていった「いい身体になってきた！」とか
「自分の力で身体が変化してきたぞ！」という実感が得やすく
自尊心が高まるのと、「身体作り」に意識が向けば
自然と食生活も改善されていくから。

もはや筋肉をペットのように思い始めて、
「はい、今日のタンパク質（筋肉のエサ）ですよ～」みたいになる。笑

すると、日本人が不足しがちなタンパク質も意識的に摂取するようになって、
PFC バランスが整い、自然と体脂肪も落ちやすくなる。

なので、個人的には筋トレが好きで今では習慣になりました。

とはいえ！

筋トレがどうしても楽しくなってこないところかストレスになるくらいなら、
違うエクササイズをやった方がいいです。

楽しむことが一番大事！

ウォーキングでも筋トレでもヨガでも水泳でもトランポリンでも武術でも
サッカーでもバスケットでもテニスでも縄跳びでも、なんでもいいです。

自分が一番楽しめるものをやった方が継続しやすいし、
そうやって運動習慣がつけば自然と運動時間も増えていくもんですから。

で、もし可能なら、チームスポーツはメンタルにすごくいいです。

自然とお互いに「ナイス！」とか「ありがとう！」
って声掛けすることが増えるし、
明るいコミュニケーションが増えてそれが心の癒しに繋がりがやすい。

なので、そういう場がありそうならチームスポーツもあり！

なにはともあれ、まずは1日1分でもいいから何かしら「運動すること」を
目的にして動くことが大事なので、やりやすいものから始めていきましょう。

ストレスマネジメントで言えば、ジョギングとかのいわゆる有酸素運動と
筋トレでのストレス減少効果はそんなに変わらないです。

なので、楽しむことが一番大事。

今だったら、ニンテンドースイッチのソフト「リングフィットネス」なんかは、
運動×ゲームで楽しく運動習慣をつけられるので、そういうのもいいですね。

「運動する時間がモッタイナイ」と思いきや、
運動する時間を作るようにした方が頭もよく回るようになって
仕事や勉強のパフォーマンスが上がるので、ぜひぜひ、
1日15分～30分の運動を目指していきましょう！

ただ、「運動やらなきゃ。。。｣と義務感みたいになってたらしんどくなるので、
習慣化するまでは1日1分とかでもオッケー。

とにかく、「何もやらない日を連続して続かせない」ことが
習慣化のコツなので、小さな一歩からやっていきましょう。

PS.

もし脳を鍛えることが目的なら、複雑な動きのある運動がオススメ。

例：武術、サッカーやバスケなどの球技、エクササイズ、ピアノやギターなど
新しい技術の習得

こういう複雑な動きをすると脳のいろんな部位が活性化します。

その動きに慣れると無意識でもできちゃって
脳があまり活性化しなくなるので、できればどんどん新しい技に
挑戦していくなどして新しい刺激を取り入れるとさらにグッド！

すると、毛細血管が増えるのです。

脳の毛細血管が増えるのは、
酸素を脳に配達して巡らせる「道路」が増えるイメージ。

= より多くの酸素が効率的に脳に届けられるようになるので、
脳がよく働くようになります。

ですから、より「脳も鍛えたい！」「脳をハイスペックにしていきたい！」
という人は、複雑な動きのある運動がオススメ。

※とはいえ、筋トレもいろんな筋トレのやり方があるので、
脳を鍛える効果もあります

[→目次へ戻る](#)

PS.

このレポートに書いてあることをいきなり全て実践しようとするのは
だいぶハードル高く感じてしまうと思うので、
まずは1つ！取り組みやすいところから取り組んでいってください。

小野田 サトシ