



「平成22年度 ライフプラン専門セミナー」を開催しました！

平成23年1月28日（金）、東京・千代田区平河町のルポール麹町（麹町会館）で「平成22年度ライフプラン専門セミナー」を開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、ライフプランセミナーを開催する際の参考とし、併せて担当者の専門知識習得を目的に、特定の課題を選定して開催しています。今年度は「心と体の健康づくり」をテーマに実施しました。

各講演の紹介

講演1「ライフプランとメンタルヘルス」

メンタルヘルスをテーマに、総合心理教育研究所主宰の佐藤隆氏に講演いただきました。

◆概要

・心と体の健康が崩れるとライフプランが根底から崩れてしまいます。メンタルヘルス問題は2030年には経済的損失を与える第1位の疾病になることがWHOの統計から予測されており、民間企業においても重要な課題となっています。

・かつてはうつというと50〜60歳代の「荷降ろしうつ（退職して、肩の荷が下りると出てくるうつ）」が多かったが、最近では30歳代が増えています。早期からのライフプラン作成により「豊作人生」にしましょう。

・なぜ今、うつ病の人が増えているのでしょうか。それにはSSRI（抗うつ薬の一種）の発売が背景にあります。その販売促進のために、重症の人のみならず、従来では該当しないような軽症の人もうつ病と診断されるようになりました。これが、患者数増大の原因となっています。英米では、軽い「うつ病」や「不安障害」には薬の効果に関する研究がなされ、心理療法での対応になってきています。

・人の発達の過程には、竹の節のように課題があり（発達心理学）、それを乗り越えるためにライフプランを作成します。各発達期にあるストレスに対してコーピングを行うことが大切です。（コーピングの一例として）老年期の隠れた危機として、アルコール依存があります。アルコール依存になってから対応するのは難しく、早期からのコントロールが必要となります。コーピングとして、お酒の代わりにミルクで晩酌を続け、立ち直った人がいます。牛乳に含まれる

トリプトファンがセロトニン（不足するとうつの原因となる）を増やし、それによりメラトニン（睡眠を誘導する脳内伝達物質）が増える効果があります。

・「ローゴは一日にしてならず」。老後には四つの危機があります。健康面、経済面、生きがい、家族面。これらを乗り越えるためにはライフプランが大切です。

・ナンシー・メイヤーの豊作人生のための13の指針①ライフプランを真面目に考えること、②老いを悲しむ必要を認めること、③自分の人生に責任を持つこと、④自分の主義主張と目標を再評価すること、⑤新しい喜びを与えてくれるものを見つけること、⑥自分の感情に触れること、⑦



総合心理教育研究所主宰の佐藤隆氏

平成22年度ライフプラン専門セミナープログラム

課題：「心と体の健康づくり」
日程：平成23年1月28日（金）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付
10:00～10:05	開講挨拶
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「ライフプランとメンタルヘルス」 講師：総合心理教育研究所 主宰 佐藤隆
11:45～13:00	休憩・昼食
13:00～13:30	当協会自主制作DVD 「あなたもできる『いきがいつくり』」の先行上映
13:30～15:00 (1時間30分)	講演：「快適な毎日過ごすために—食事と栄養からのライフスタイルデザイン—」 講師：有限会社Office LAC-U 代表 石川三知
15:00～15:15	休憩
15:15～16:15 (1時間)	講演：「実践できる運動プログラム」 講師：有限会社ナビスポーツアカデミー 代表取締役 櫻井優司
16:15	閉会、アンケート記入 解散

会場：ルポール麹町3 F エメラルド（東京都千代田区平河町2-4-3）

体を大事にすること、⑧セカセカ・イライラ型のパターンを打破すること、⑨現実的になる（金銭面もしつかりする）こと、⑩人生の棚卸（今までの努力を自分で認める）をすること、⑪自分の考えを他人に話してみること、⑫突然にあまり多くを変えないこと、⑬まず小さな変化を試みることを「落ち込み」と「うつ」は違います。落ち込むことは健康な証拠です。ゆ

つたりとした生活を送り、悪いストレスを良いストレスに変えましょう。

講演2「快適な毎日過ごすために

—食事と栄養からのライフスタイルデザイン—

食事と栄養について、有限会社Office LAC-U代表の石川三知氏に講演いただきました。

◆概要

・（スポーツ選手の栄養サポートの経験から）体の中で起きていることは、選手と一般人とで共通している部分は多いと思います。アスリートから取ったデータを、アンチエイジングに転用しているような事例もあります。

・私達は、快適に動く体を手に入れることが大切ですが、「快適」とは人それぞれです。怪我・病気の経験等、人によりバックグラウンドは異なれど、今の自分ができる範囲で、自分の思い通りに体を動かせることが重要です。

・そのためには目標を掲げること、また、目標を立てるだけではなく現状を見つめ、自分の体の問題点を把握することが大切です。アスリートも

現状を把握した上で、期日（試合当日）から逆算してトレーニング内容を決めていきます。こうすることで、より結果の出やすい体づくりが可能になります。

・こんな体になりたい、ということイメージすると、どこから解決すべきなのが見えてきます。そうすると「効果」を感じ、「継続」でき、「結果」が出やすいと思います。選手のサポートでも、この三つの調和が大事です。

・人間は24時間の中で動いて食べて寝ています。この三つがダイナミックな輪で回転するのが一番快適な状態です。それぞれを単独で考えても良くなりません。例えば不眠であれば、寝具や寝る前のリラククス方法



有限会社Office LAC-U代表の石川三知氏

だけでなく、朝起きてからの一日の行動・食事を整える必要があります。

・体を大切にする：人間の細胞はほとんど生まれ変わっていますが、いい細胞が生まれてくる環境を作るべきです。外からのストレスにより、細胞の周りのリン脂質と呼ばれる膜が酸化し、不調の原因となります。酸化を防ぐのがビタミンE、補助するのがビタミンC・B2。しかしビタミンEは油なので、それ自体も酸化します。それを元に戻すのがコエンザイムQ10です。また、膜自体を強くするのがビタミンA・カロテン・レシチンです。

・体の能力を発揮する：私達が意識的に動かせる筋肉は骨格筋だけです。また、年齢とともに一番変わるのは関節の可動域です。自らが現在どれくらい動けるのかを見極め、股関節や肩関節などを意識的に動かしましょう。また、体重のコントロールや筋肉量の維持も大切です。

・良質な睡眠を手に入れる：慢性的に睡眠不足の人は、リズムを整えることが大事です。また、起きている時間はしっかり動くようマネジメントすることで睡眠に入りやすくなります。寝ている時の神経と起きている神経を入れ替えるのは食べること。

朝食抜きだとこの入れ替わりが悪いまま体を無理やり動かすことになり。白湯でもいいので、口の中に入れることが大切です。また、牛乳・胡桃・大豆など、トリプトファンの入った食べ物を摂取すると、眠りを誘発する環境を整えられます。

・上手に食べる：食べることは体の負荷にもなります。消化吸収には体力が必要です。吸収できる環境と、排泄を考える必要があります。低カロリーの食事と少量の食事とは違います。少量の食事では、腸が働かなくなり。脂肪が付き、冷えの原因にもなります。野菜量・食物繊維量の多い食事をすべきです。また、年齢が高くなってもタンパク質を上手に摂取しましょう。一度に消化吸収できる量には限りがあるので、毎食たんぱく質食品を食べるように心掛けて下さい。一食の中で、動物性（肉や魚、卵、乳製品）と植物性（大豆製品）を組み合わせること。少量でも回数を多く食べることが、体作りの大切な材料となるたんぱく質を、体内で上手に使うポイントです。

・野菜は根・実・葉の部位を揃えるイメージで食べてください。また、調理方法も、コトコト加熱・さつと加熱・非過熱の三つを実践し、それぞれの部位の栄養素を体に無理なく取

り入れるようにしましょう。

・動く・食べる・眠る、この三つの大きな歯車をしっかりと組み合わせて回し、その中で自身にとって必要な健康法を選ぶことで最も結果が出ます。

講演3「実践できる

運動プログラム」

運動について、有限会社ナビスポーツアカデミー代表取締役の櫻井優司氏に、実技（リンパコンディショニングエクササイズ）を交え、講演いただきました。

◆概要

・（自らの生い立ち、骨折によりスキ



有限会社ナビスポーツアカデミー代表取締役の櫻井優司氏

―選手への道が絶たれたこと、戦争で障害を負った子供たちとの出会いなどに触れて―なぜ長々と生い立ちを話すのかというと、このような怪我や事故、それに対する回復というのが、皆さんが、自分の体の仕組みや健康維持について知るために非常に大切だからです。

・リンパは体中に流れています。リンパ節は小豆状の大きさで、全身に千箇所ほどあります。全身のリンパが繋がっているため、部分的に切除しただけでも、流れが悪くなり、むくみになります。

・リンパというのは下水道のような働きがあります。血液が幹細胞に栄養を与え、それが髪の毛や涙などに変換されますが、変換しきれなかったものが老廃物を連れて体に戻ってきます。そして、リンパ節でフィルターをかけて、きれいに戻します。風邪を引くと、これを戻せなくなることで、ひじや肩など、リンパ節の多い箇所に痛みが発生します。

・体の中で特にリンパ節が多いのは顔。顔は唯一外気にむき出しの場所だからです。目・鼻・口と臓器が外部に露出するため、フィルターにかける必要があります。リンパ節が多く集まっています。眼は濡れているため、カビやウイルスが入りやすい状態にあ

ります。そのため、目の洗浄をする
と風邪を引きにくくなります。次に
多いのは脇の下と鼠蹊部そけいぶです。肩甲
骨と骨盤の周りにリンパ節が非常に
多いため、そこを鍛えましょう。四
十肩・五十肩で腕のリンパの流れが
悪くなり、肩こりになり、ドライア
イにもなります。

【実習】

- ・体バランスチェック
- ・セパレートフィンガーストレッチ
- ・椅子を使ったストレッチ
- ・首・眼球のストレッチ
- ・タオル体操

・(実習を終えて) 皆さんが活気のあ
る仕事をするために、ぜひエクササ
イズを一日一個でもいいのでやつて
ください。

セミナーを終えて

上記3名の先生の講演の他に、平成22年度当協会作成のライフプラン普及啓発ビデオ「あなたもできる『生きがいづくり』―自分時間・家族・仕事―」をご覧いただきました。セミナー開催の際にご活用いただけると幸いです。

今回のライフプラン専門セミナーに

参加された方々からは、セミナーの全プログラムを通じて、参考になったと
のご意見を多数いただき、主催した当
協会としても所期の目的をほぼ達成す
ることができたと安堵しているところ
です。

今回は52名の方に参加いただき、地
方公共団体等の皆様のライフプランセ
ミナーに対する関心の高さを実感しま
した。

福利厚生業務の担当者、ライフプラ
ン相談員の皆様におかれましては、業
務多忙とは存じますが、今後とも皆様
のお役に立てるよう、本セミナーをよ
り充実したものにしてまいりますので、
次回以降もぜひ参加いただきますよう
お願い申し上げます。

