

**誰も教えてくれない
コンディショニングのヒミツ
「最高のパフォーマンス・
充実のプライベートの秘訣を語ろう！」**

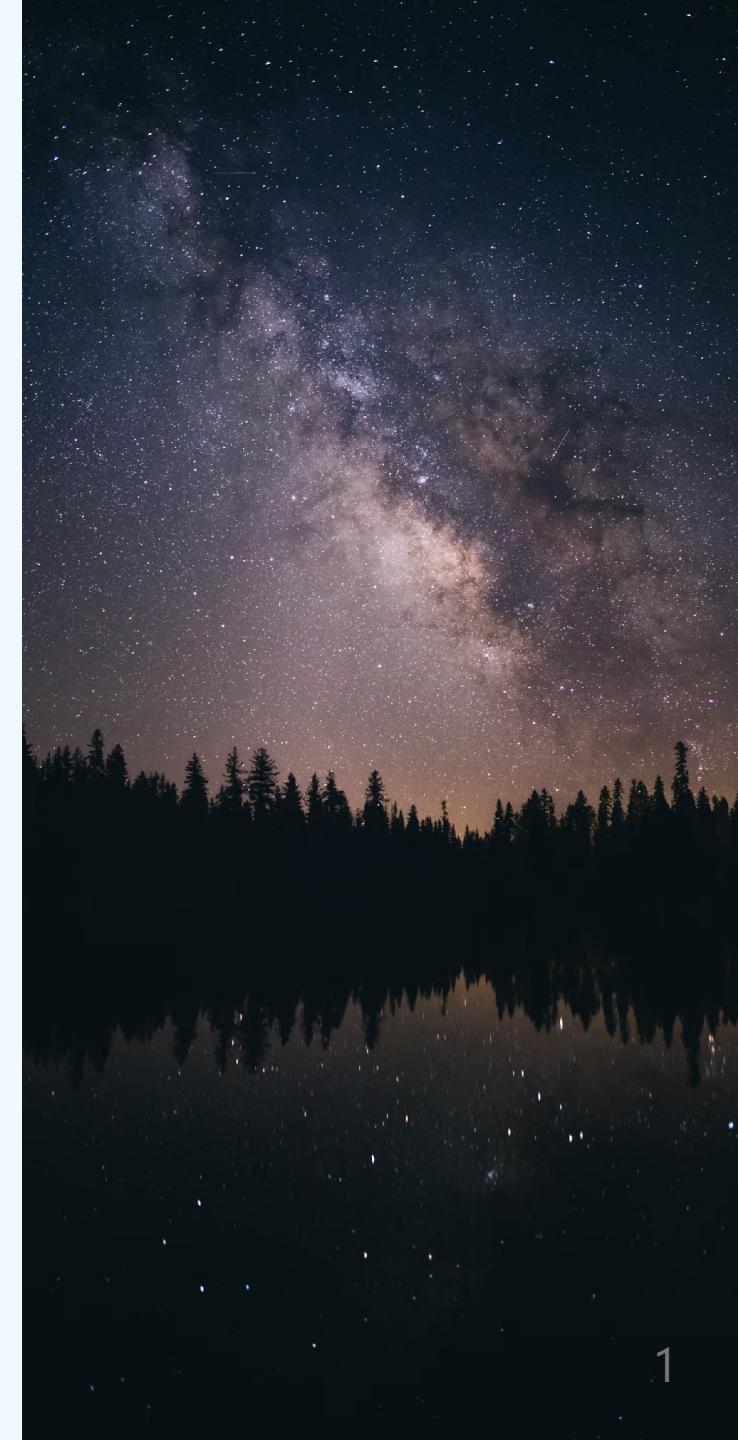
一般社団法人学士会主催

2024-07-26

学士会館210号室（東京都千代田区）/ Zoom

佐上 徹（さがみとおる）

医師・学士会終身会員



本日の予定タイムテーブル、こちらです！

	at	min	what we do/know/talk...
1.	18:30	15分	 オープニング・主催者・司会者・櫻井理事より
2.	18:45	45分	 セミナー本編・インタラクティブに
3.	19:30	15分	 言いたい 聞きたい コメント 質問 まとめ
4.	19:45	55分	会場  情報交換会！ 余興 「1分で話せ！」
5.	20:50	までに	会場  完全撤収

Good Condition Doctor ✨ 講師略歴

- 合同会社さがみ産業医事務所 代表
- 非製造業の専属産業医を6年経験して独立。メンタルヘルス対応、健康経営の施策立案や従業員のヘルスリテラシー向上を目的とする研修の企画・実施に携わる。
- 放射線診断専門医であり、大学病院での臨床経験を有する。国立がん研究センターでは、全国がん登録の研究員としてデータベース研究を経験。
- 医療関連の情報技術の知識、臨床医・産業医の経験を生かし、人事担当者や産業医向けの研修会の講師としても活動。
- メディックメディア「公衆衛生がみえる」の企画に参画。大学院では公衆衛生学を専攻。



誰も教えてくれない！コンディショニングのヒミツ

「新しい私が一歩踏み出して未来を変えるセミナー」

- テーマ：高パフォーマンスを発揮する秘訣
 - 目覚めスッキリ！朝からアクティブに
 - プライベートを充実させる知恵とコツ
- 裏テーマ：成長と成功のきっかけを作る
 - 家庭や就業環境でのストレス管理やセルフケアの重要性を理解する
 - 具体的なメンタルケアの方法を日常生活で実践する

参加者同士1分で！簡単に自己紹介をしてみよう！

- お名前・ニックネーム 
- こんなことを期待して、このセミナーにきました！
- ひとこと
 - 最近「マウントを取れる」「プチ自慢できる」のことありました！
 - 最近「ハマってる」こと...
- 拍手  よろしく～お願いしま～す

2024年4月からのメールマガジン振り返り

- ご愛読ありがとうございました...
- 有意義な反響を多数いただきました...

筆者よりお礼申し上げます...

第1回：社会人に必要なセルフマネジメントとは？ ❤️

まとめ：目標実現のために、日々振り返りを行い、改善する！

第2回：どんな睡眠がよい睡眠？ 😊

「寝る体制」を整えて「睡眠休養感」を高める！

- 「よく寝たあ 😊」「ちゃんと寝られた 😊」という感覚
 - 整えて寝る
 - 起きて、自己暗示

睡眠休養感を高めるための寝る体制・儀式...

- 7時間以上横になる
- 朝食をしっかり取る
- 朝日を浴びる
- 就寝間際の夕食夜食を避ける
- 土日の朝寝坊は2時間まで
- 日中に体を動かす
- ぬるめの湯で入浴
- アロマを炊く → ピロースプレー・入浴剤・おやすみブレンド
- 夜は暗くして、寝る

まとめ：「睡眠休養感」は自分で高めることができる！

第3回：朝飯前！朝食を取って職場へ！



朝食は1日をスタートさせる目覚まし時計



- 朝食抜きの2食よりも、朝食を含めて3食の方が肥満になりにくい。
- 朝食を食べない人が陥りやすい状態：
 1. 「自分は健康である」と思っていない→土日ダラダラ過ごす
 2. 睡眠で疲労回復できない
 3. 栄養不足 - カルシウム 鉄分 タンパク質 ビタミンなど
 4. 集中力低下 イライラ増加
 5. 月経困難・不順・便秘になる

まとめ：朝食はリソース交換。自分のライフが充実する！

「食事と時間帯 + 体重増加」に関する最新の研究...

- 炭水化物：主観的夕方に取ると太りやすい
- タンパク質：主観的昼に取ると体重減少
- 脂質：特に主観的夜に取ると太りやすい。

食事「おやつ」のご提案...言うは易し行うは難し...

- 糖質は朝・昼に取り、夕方以降「おやつ」やめる
- 間食にはタンパク質
- 脂質は一日の前半（主観的）に取る

週平均1日6~7時間の睡眠が減量効果を最大化

- 全体：週平均6~7時間の睡眠が減量効果を最大化
- 50歳以下：睡眠不足・睡眠過多の両方、特に5時間未満および8時間超の睡眠時間は減量効果を損なう
- 51歳以上：睡眠過多、特に7~8時間以上の睡眠時間は減量効果を損なう

もし減量をしたければ 睡眠時間を確保しなさい 内容・時間帯を考えて食べなさい

- という示唆
- ストレス解消だけでなく「減量」のパフォーマンスにも直結
- 減量のための行動（運動・活動）に、睡眠・食事が関係する、という裏付け
 - だって人間（動物）だもの
 - 「食べる・寝る・動く」は相互に関連する...

第4回：自分でストレスをチェックしよう！



ストレス源とストレス反応を分けて考える

社会人の最も大きなストレス源は？

まとめ：自分のストレス源とストレス反応に気づく社会人を目指そう！

第5回：自分の機嫌は自分で取れ！ 😊

睡眠+食事は最高のストレス解消法

- ・「労働パフォーマンス低下には睡眠による休息不足が強く関係する」
(研究代表者：筑波大学 武田文教授、2023年)
- ・「残業ではなく、長時間労働の睡眠不足と食事の不規則さがメンタルヘルスに害を与える」
(東京医科大学精神医学分野の渡邊天志医師の論文、2022年)

「話す」と「離れる」。ココロのもやもや（後述）

まとめ：ストレス解消=食べる+寝る+話す...

もし時間外労働をするとしても 睡眠時間を確保しなさい + 食事・休憩を取りなさい

- という示唆
- 食事・睡眠が仕事のパフォーマンスやメンタルヘルスにも影響する
- 日中の行動（仕事・長時間労働）が、睡眠・食事と関係する、という裏付け
 - だって人間（動物）だもの
 - 「食べる・寝る・動く」は相互に関連する...

第6回：疲労！休養！活動！三位一体の法則🌟

軽い「運動」は疲労回復に効果的

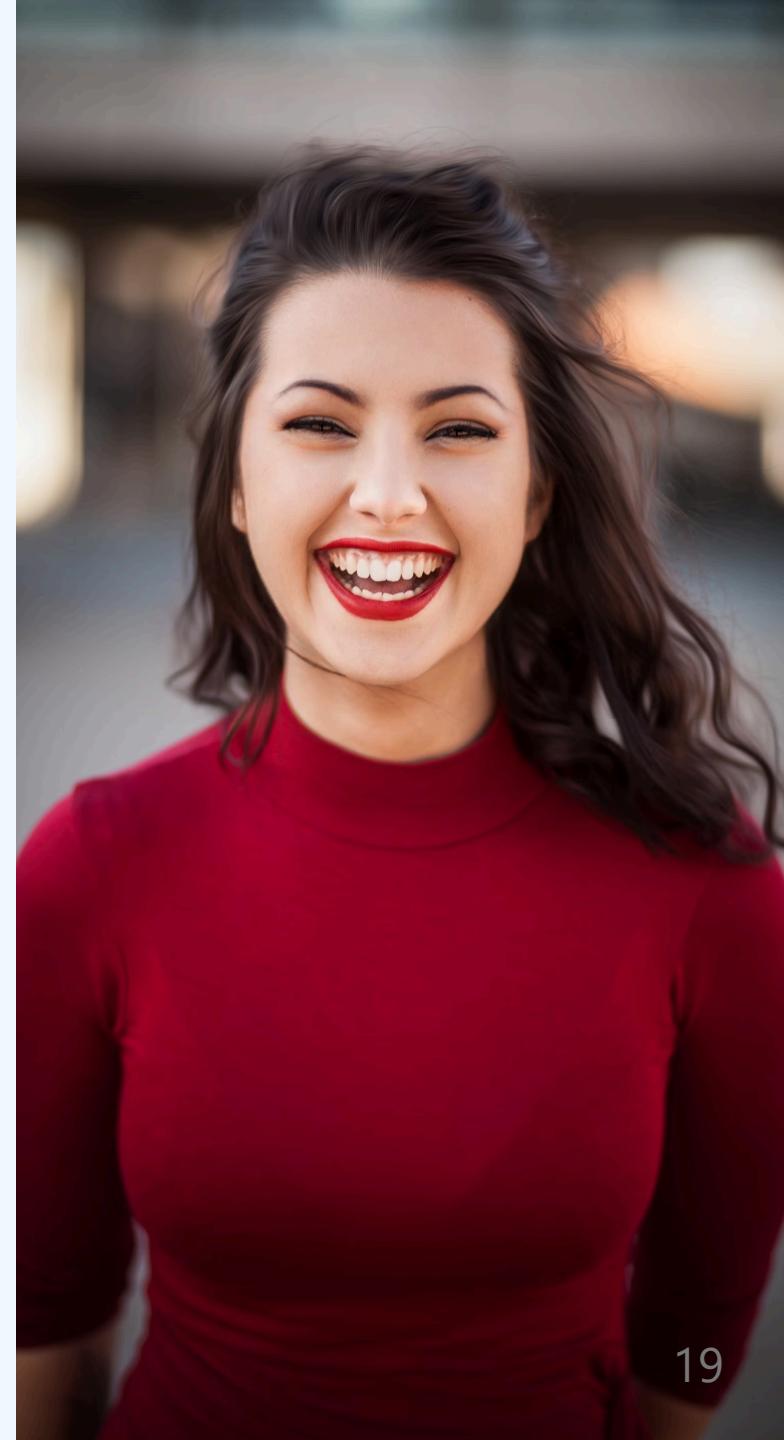
疲れたら、アクティブに動く

- 一人でもできる、場所を変える（自宅・職場以外）
- 手軽（時間 場所 機会 経済的 健全 安全 継続可）

まとめ：仕事とプライベート。主演は自分である

幸福度を高める 4つのマインド*

- やってみよう（自己実現と成長） 
 - 大目標と目の前の目標が一致 学習と成長
- ありがとう（つながりと感謝） 
 - 感謝 親切 愛情など他者とのつながり
- なんとかなる（前向きと楽観） 
 - 自己受容 気持ちの切り替え 積極性
- ありのままに（独立と自分らしさ） 
 - 人目を気にしない 他人と比較しない



🍑セルフケアの基本って？



セルフケア！これだけは知つておいて！

- ・セルフケアとは自分を大切にするためのスキル・時間・習慣のことです！
- ・セルフケアには...こんなもの...が含まれます
 - フェイスケア・スキンケア・ボディケア・ヘアケア・オーラルケア 
 - ストレスケア・メンタルケア
 - ヒューマンケア（人間関係・相手への配慮・思いやり・気遣い）

顔髪肌体すこやか★つややか❤キープ→1年365日毎日ケアが必要！

- ・ストレスケア・メンタルケア・ヒューマンケア 毎日ケアが重要！

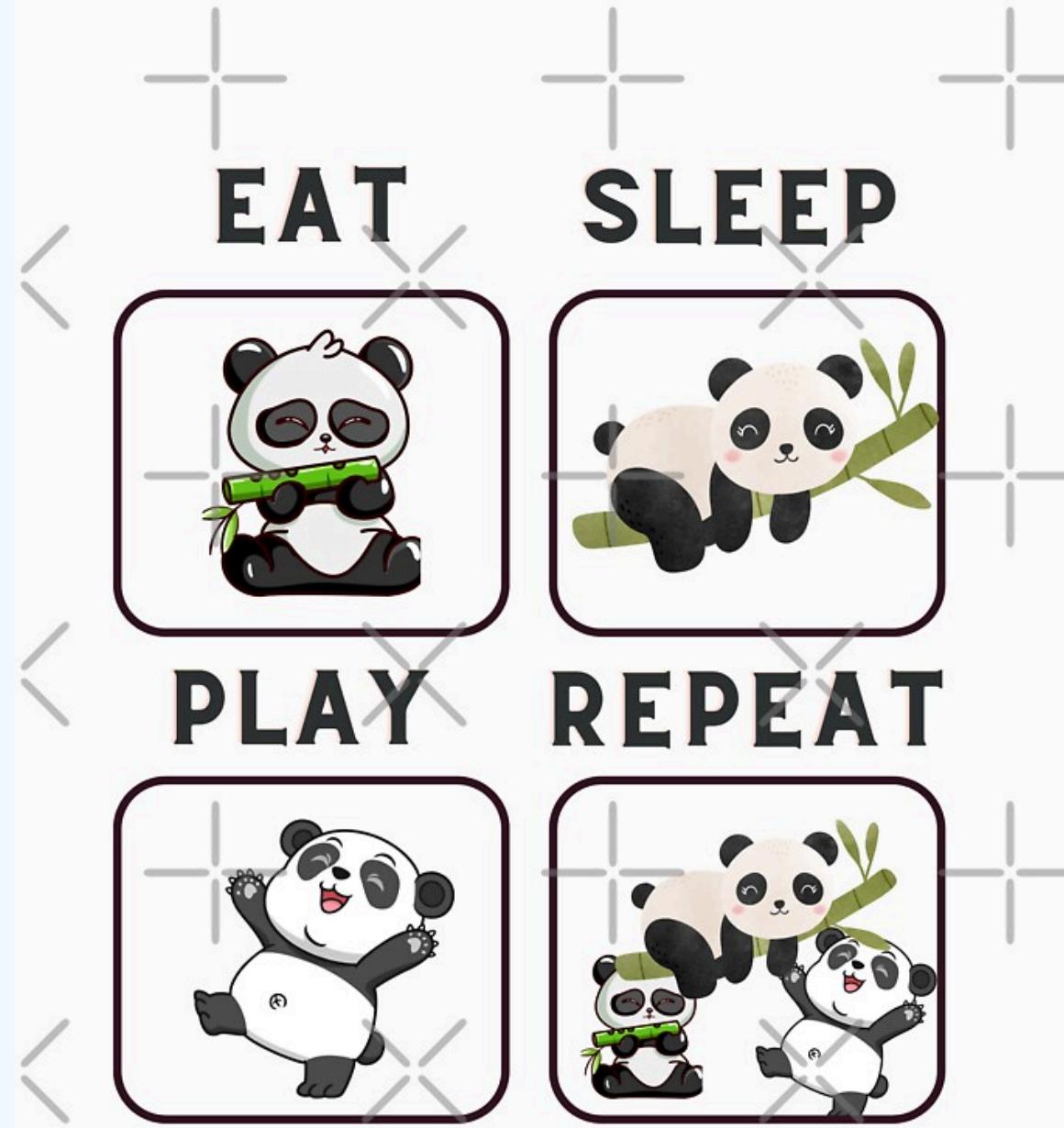
毎日ケアをすれば、不調・不具合を起こすに済む



- 日々の睡眠・食事・休息をルーチン化
- 「いつもと違う自分」に気づく態勢を作る
- いつもより疲れたと感じたら早く寝る
- 体調不良時は予定をキャンセルして休養を取る
- 自分のための「リアル休養」の時間を設ける
- ストレス解消・息抜き・気分転換する
- 不調が続く（土日を含んで1~2週間）ときは早めに専門医に相談する

フィジカルのコンディションが整ってれば、メンタルの問題は大きくならない★

食べる・寝る・遊ぶ 



食べる・寝る・遊ぶ

- 朝食🍌をきちんと食べよう！
- 1日7時間以上睡眠時間を取りよう🌙
- 笑う 歌う 体を動かす時間を取ろう

運動 = 運を動かす ✨



「話す」

- ココロを開放
- 状況を話す
- モヤモヤが解放される...



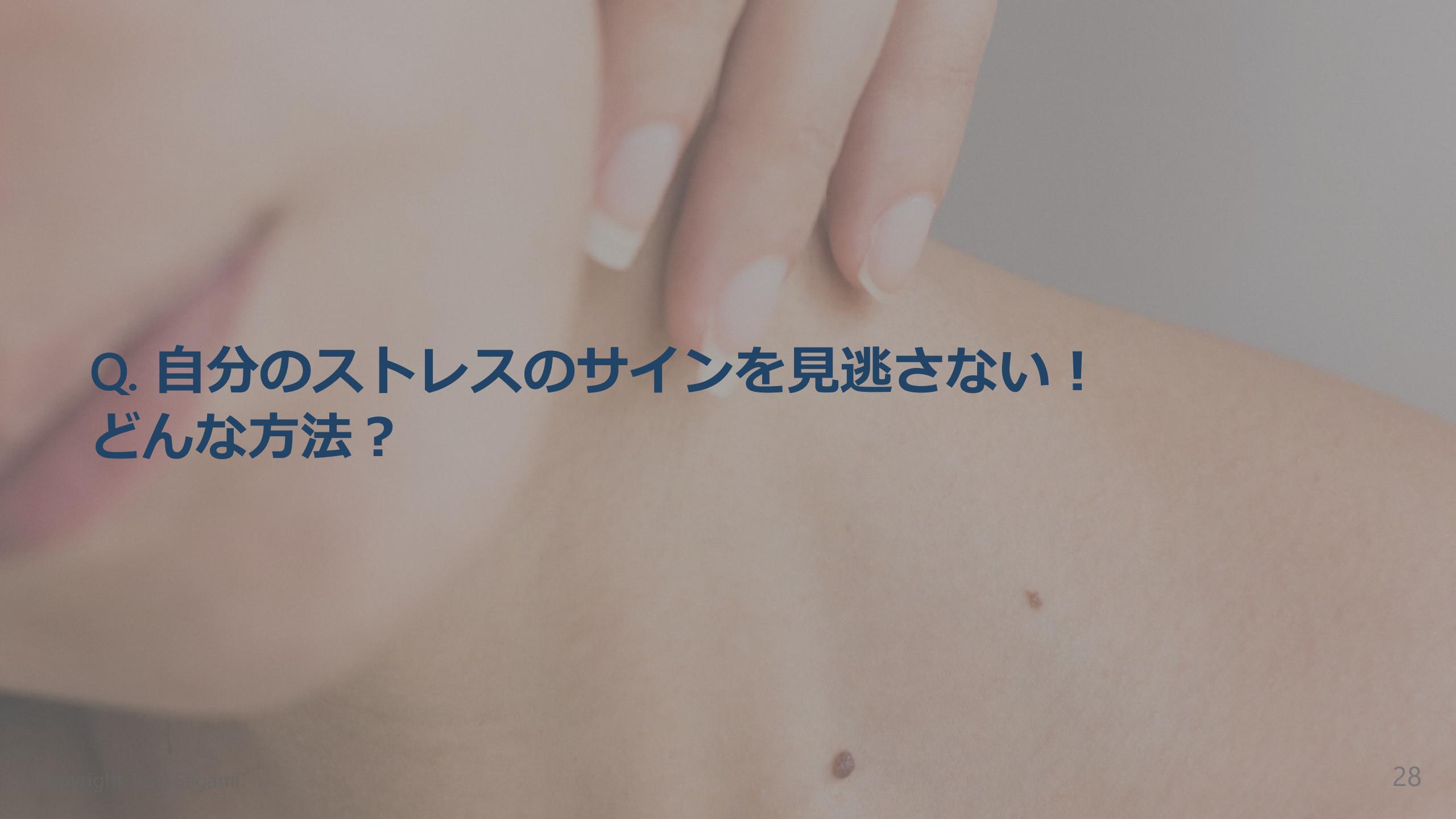


🍎セルフケアはどうして重要？

ワーク：隣の人と話してみよう ❤

- セルフケアはどうして重要？
- 自分で体調管理のために行っている、セルフケアはどんなもの？
 - やってない人、きょうからどんなことを始めようと思う？
 - やっている人、追加で始めようと思うことはある？

再掲：セルフケアとは**自分を大切にするためのスキル・時間・習慣のこと**



Q. 自分のストレスのサインを見逃さない！
どんな方法？

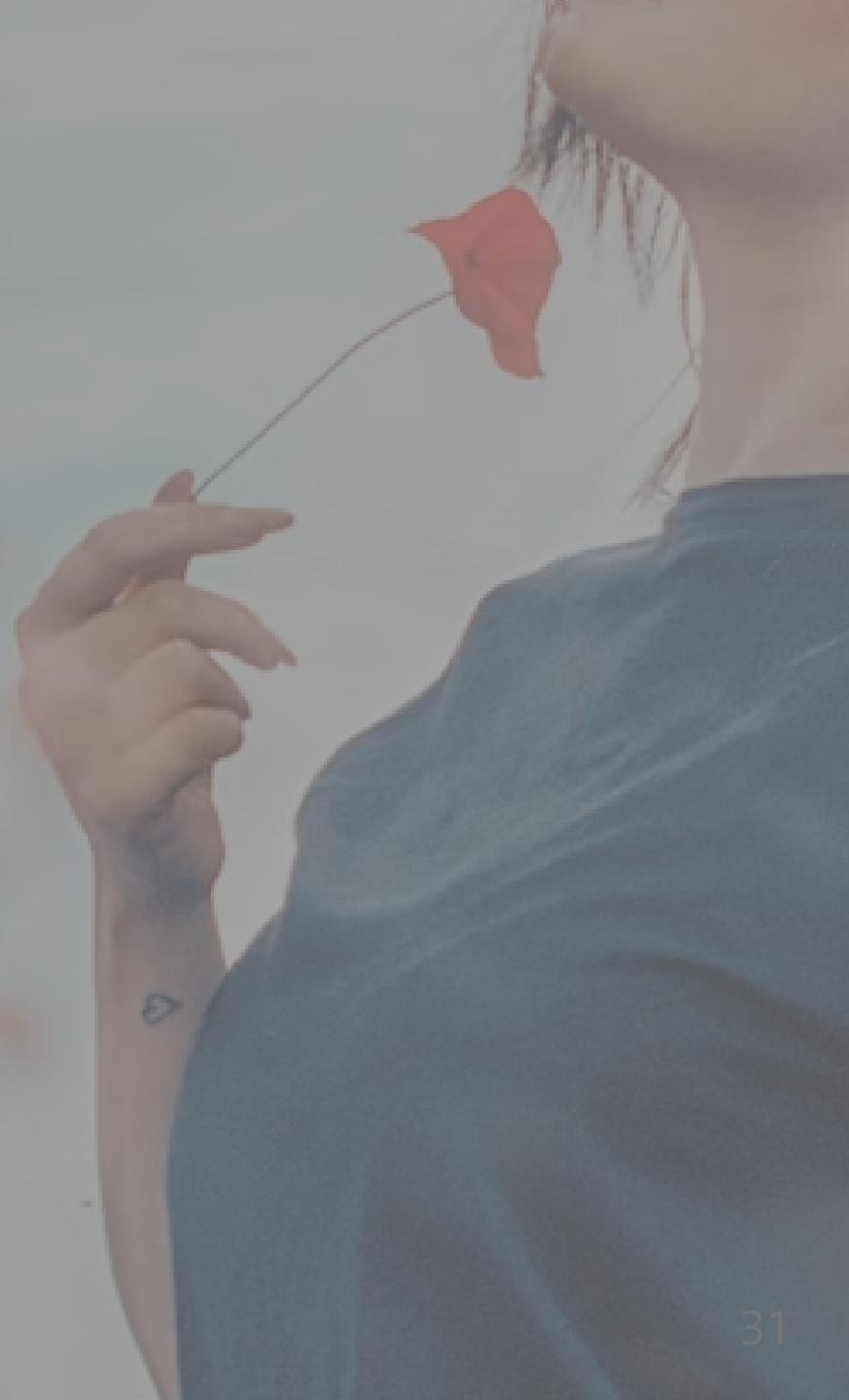


A. 皆さんからの回答！絶賛募集！



A. 例：いつもと違う自分に気づく！

Q. ストレス解消・息抜き・気分転換
何がある？



A. 皆さんからの回答！絶賛募集！

A. 例：ストレス解消・息抜き・気分転換～私なら

- カレー！ 海苔茶漬け！
- 歌う 鼻歌 カラオケ
- ランニング ウォーキング 筋トレプール
- ヨガ ピラティス、ダンスバレエ 座禅
- 長風呂、半身浴、自宅アロマ
- おしゃべり（友人 知人など）
- ラジオ 音楽を聞く
- 美味しいお茶を入れる カフェでのんびりする
- お笑い動画を見る 乃木坂46 羽田空港に行く

自分の機嫌を取る方法をたくさん用意しておこう



知りたい！ストレス軽減テクニック

- 深呼吸をしてみよう！ 2-5分間（16回-40回）
 - 3秒で吸う
 - 5秒で吐く

深呼吸のメリット

- 緊張や興奮が和らぐ リラックスできる ストレス状態が落ち着く
- 疲労が回復する
- セロトニンという幸せホルモンが分泌



サポートを知る！ネットワークを知る！

Q. 「サポート」どうして重要？

A. 「サポート」がある人のほうが健康状態がよい

- 誰かに「話す」「相談する」ことは、ココロ カラダを守る有力な手段だ！
- 援助を求めるスキルは、未来を変える究極のサバイバルスキルだ！

身近な人からのサポートにはこんなものがある

- 手段的（テダスケ） 情緒的（オキモチ） 情報的（クチコミ）
- 評価的（ゴホウビ） 儀礼的（シキタリ）
- 学校 職場 コミュニティ 家族・親戚・友人関係...



言いたい 聞きたい コメント 質問まとめ (10分)

きょうのまとめ・振り返り

きょう気づいたこと・新たに知ったこと

- セルフケアとは...
- 自分を大切にすると...
- 新しい私が一步踏み出すと...

これから取り組むこと・誰かに伝えること

- 私の未来は...
- 私が実践することは...

ゴキゲンに仕事できれば、自分が豊かに🌟



速報！緊急告知！

速報！緊急告知！

好評につき・次回開催決定！

- 2024年10月18日金曜日

「続けてコンディショニング2024年」

- 知る・やってみる・続ける
- 3つ揃えば効果抜群

参加
無料

熱烈なリクエストにお応えして
**フォローアップセミナー
開催決定**

『続けてコンディショニング！2024』



直接訊ける
質問できる

リアル会場
&
オンライン

はじめての
参加もOK

「知る」「やってみる」「続ける」の3点がそろえば効果は抜群！

高いパフォーマンスを発揮する
目覚めスッキリ朝からアクティブ
プライベートも充実させよう

「最高のパフォーマンス・充実のプライベートの秘訣を語ろう！」

2024-10-18(金)

日時 2024年 月 日(金) 18:30~19:30 セミナー
19:30~20:30 意見交換会

場所 学士会館000号室 東京都千代田区神田錦町3-28

講師 佐上 徹 (産業医・学士会会員)
「働くすべての人が健康の知識・スキルを身につけて活躍する社会の実現」をめざして活動。
臨床医・産業医の経験から人事担当者/産業医向けの研修会の講師としても活躍中。

詳細
&
申込

▼特設サイト「もっと学士会を知ろう」を御覧ください
<https://www.gakushikai.or.jp/newcomer/>
学士会事務局（事業企画）: frontgate@gakushikai.or.jp



余興：1分で話せ！自己紹介と売り込みを！

- 肩書・所属
- 名前・ニックネーム どんな人？何をやってる人？ 何を目指している？
- 今日この会に参加した目的・動機は？ この会の感想は？
- セールスポイント・売り込みたいこと

自己紹介と売り込み

- わたしは、画像診断の医師としてキャリアをはじめましたが、医療機関の中で病気の人を見続けることに限界を感じ、働く人の元気を増やしたいと思い、産業医にキャリアチェンジをしました。産業医は、企業の中で、診察しない医者として、従業員から健康面の相談を受けることが主な仕事です。悩みに応じて話すことで、健康情報をわかりやすく説明できるようになりました。
- 2023年に独立して、産業医の会社を立ち上げ、セミナーや講演活動の講師として活動することが増えてきました。
- 私がこれからやりたいことは、人を教えることです。私が健康や医療のことをわかりやすく教えることで、人々の行動が変わり、前向きで元気な人を増やしたいです。

余興：5秒で話せ！ キャッチーな内容、刺さるメッセージを！

- ○番組告知・CM ○提供クレジット

やってみよう

- 喉の痛みの85%はウィルスが原因！イソジンが殺菌消毒！やっぱりイソジン！
- この番組は、楽しい時を作る企業、バンダイの提供でお送りしました
- 美味しい海苔が大好きな人をもっと増やしたい！海苔貴族を名乗って活動中！