

**続・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

2024-10-18

学士会館201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	05分	 オープニング・主催者・司会者より
2.	18:35	45分	 セミナー本編・ユーザー参加型セミナー
3.	19:30	15分	 言いたい 聞きたい コメント 質問 まとめ
--	19:45	-----	---- Zoom ---- Disconnect -----
4.	19:45	55分	会場  情報交換会！余興？
5.	20:50	までに	会場  完全撤収

発言・質問・写メ・キャプチャー・Zoomチャット欄 → 自由

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。



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」こんなことありました！
 - 最近「ハマってる」こんなこと...
- 拍手 🙌👏👏 よろしく～お願いしま～す

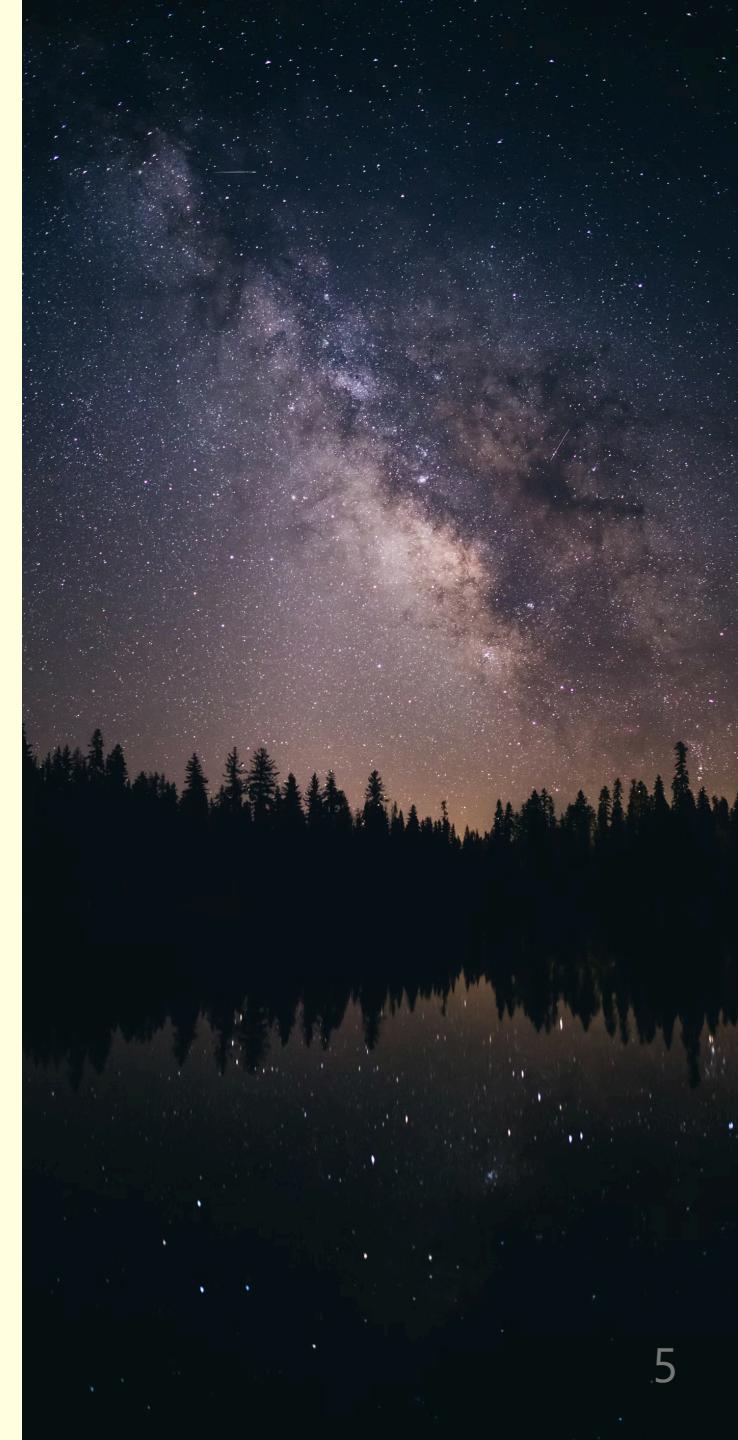
2024年7月リアル会振り返り...

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...
- 新しい私が一歩踏み出すと...

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...



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

好評につき・本日開催！ 「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つ揃えれば効果抜群⭐



2024年4-6月メールマガジンまとめ・1

- 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！

2024年4-6月メールマガジンまとめ・2

- 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：
 - a. 「自分は健康である」と思っていない→土日ダラダラ過ごす
 - b. 睡眠で疲労回復できない
 - c. 栄養不足 - カルシウム 鉄分 タンパク質 ビタミンなど
 - d. 集中力低下 イライラ増加
 - e. 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！

2024年4-6月メールマガジンまとめ・3

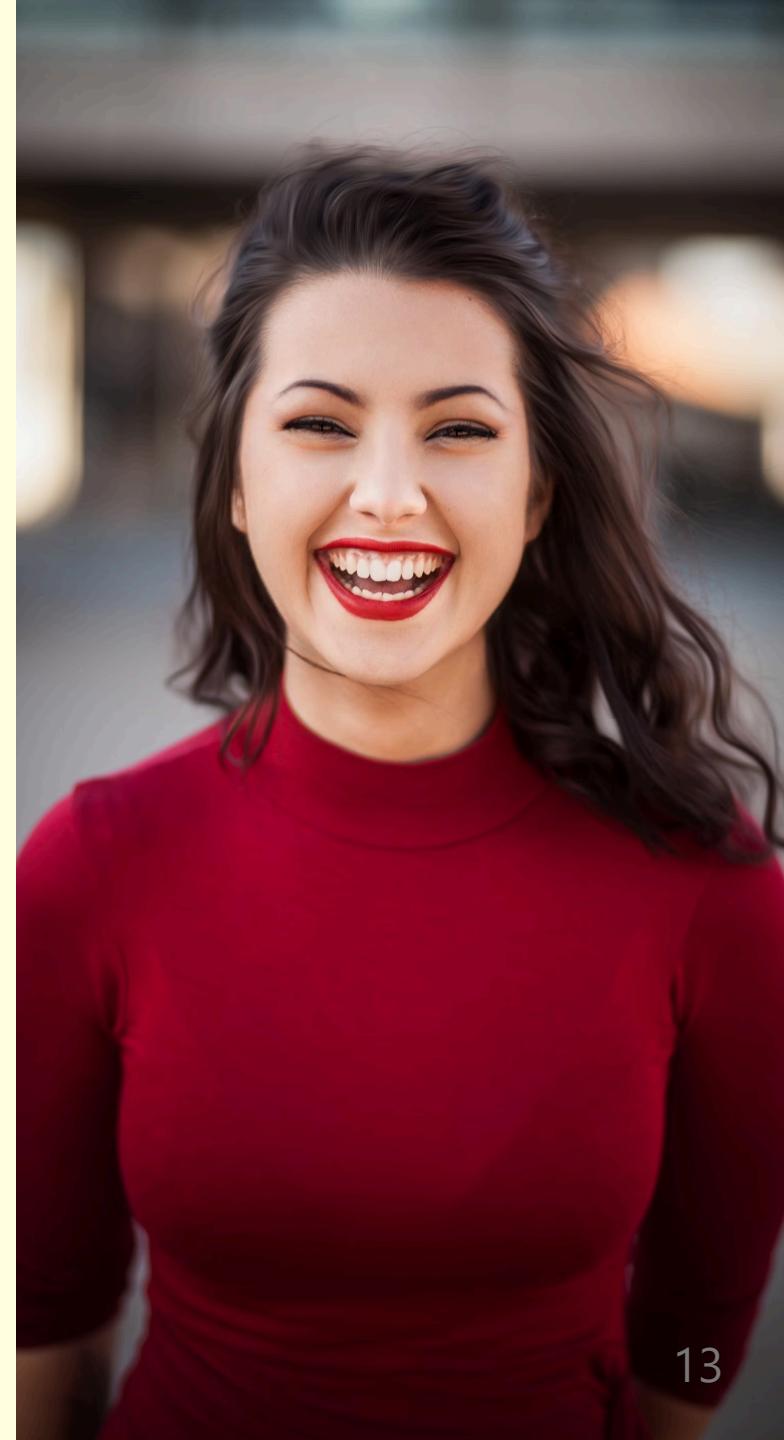
- 第4回：自分でストレスをチェックしよう！ 
 - ストレス源とストレス反応を分けて考える
 - 社会人の最も大きなストレス源は？
 - まとめ：自分のストレス源とストレス反応に気づく社会人を目指そう！
- 第5回：自分の機嫌は自分で取れ！ 
 - 睡眠+食事は最高のストレス解消法
 - まとめ：ストレス解消=食べる+寝る+話す...

2024年4-6月メールマガジンまとめ・4

- 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



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★

★スマートな目標設定 ○肯定文を用いる ✗ 夜ふかししない ✗ 間食しない

頭文字	英語	意味するコト	具体例
S	Specific	具体的なコト	○平日は ○週に1日 ✗なるべく ✗ 究張る ✗ 節約する
M	Measurable	計測可能なコト	○1万歩歩く ○土曜はヨガ教室 ○帰りは1駅歩く
A	Acheivable	達成可能なコト	○1日1回野菜ジュース ✗ 20時に寝る
R	Realistic/Relevant	現実的/意義あるコト	○1日3時間勉強 ✗ 1日20時間勉強
T	Time-bound	期限を区切るコト	○12月31日までに ✗ 明日から本気出す

セルフモニタリング○と強化マネジメント

- 適切な行動が取れているかをモニター・見える化・記録する
- うまくいったらご褒美 ○映画を見る ○犬と遊ぶ
- 取り組みやすい環境づくり ○アプリに通知させる ○みんなに宣言する

ワーク：隣の人と話してみよう ❤

- この3ヶ月、セルフケア・体調はどうだった？
- 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？

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**

今日からデキる習慣化の法則🎀 1日1ミリを積み上げよう

	習慣化できる人	習慣化が続かない人
1	まずやってみる	いつか...始める
2	改善し続ける	最初のやり方に固執する
3	小さなことから始めてみる	大きなことを始める
4	小さなコツコツ	大きな努力と根性
5	徐々にやる	一気にやる
6	他人を巻き込み始める	自分だけでコソっと始める
7	記録をつけてやる	闇雲にやる
8	定期的にやる日を決める	不定期にやる
9	楽しんでやる	苦しみを耐えてやる
10	やりたくて仕方ない	やらざるを得ない

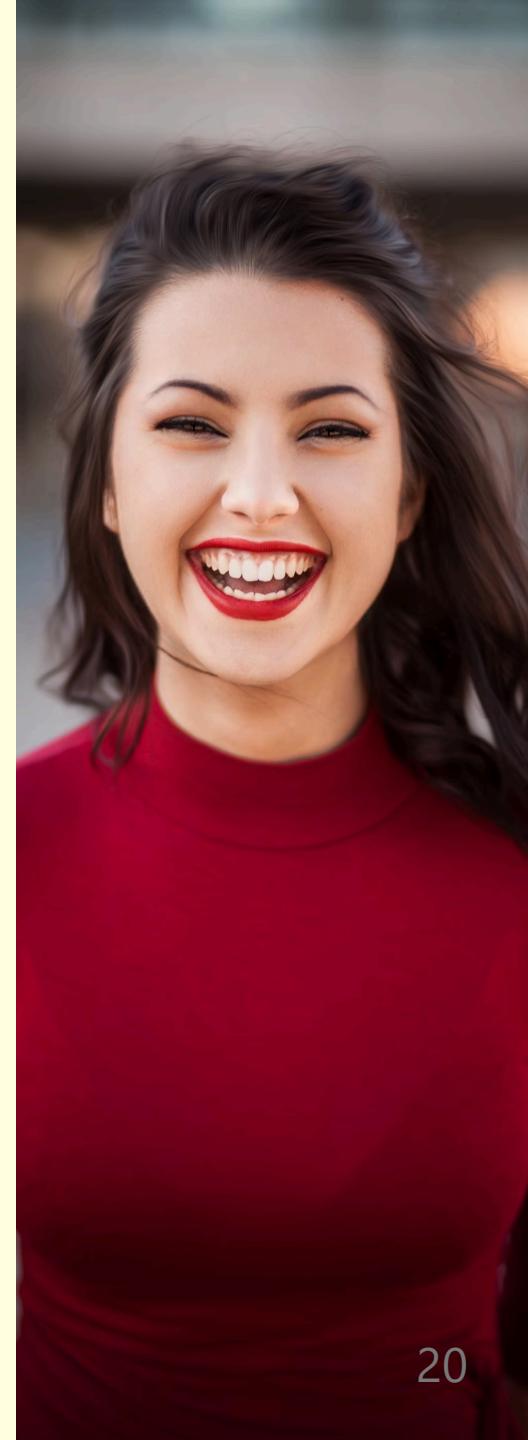


言いたい 聞きたい コメント 質問まとめ (15分)

これまでの寄せられた皆さんからの質問より...

どのように生活の中に運動を取り入れているかを知りたい。

- オフィス・学校:
 - トイレは違うフロアに行く。下りは必ず階段を使う。
- 家・リモート勤務
 - ストレッチポールに乗ってYouTubeを見る
 - 起床+支度後、2番めに近いコンビニ・スーパーまで歩く。何かの用を済ませてから仕事をする。
- 買い物・モール:
 - 出入り口から遠いところに車を停める。
 - モール・ウォーキング(Mall walking)として、CDC（米国疾病予防センター）でも提案されているものを行う¹



1: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/downloads/mallwalking-guide.pdf>

コンディショニングとは関係ないかもしれないですが、嫌なことを思い出さないようにするにはどうしたら良いですか？

- 自分の心のコンディショニングの話なので、重要課題です。大いに関係あり。
- 教科書的正解（後述）
 - 書いてしまう。心理学でいう・ジャーナリングという手法かもしれません。

「不安」を文章にして書き出す。その効果

- ジャーナリング（日記を書く）：深層の感情を言語化
- エクスプレッシブ・ライティング：感情を書き出す実験
→ メンタルが強くなり、ストレスが大幅に消えた¹
- オートクライイン：自分で話した言葉で自ら気づくこと

漠然とした不安 → 書き出す → 明確化 → 問題の外在化〇 → 不安軽減〇

- 問題を切り離して自分の外部に設定することで解決を試みるテクニック
- 自分の外部に設定 → 客観的に捉えやすくなる→ 自責・不安感を軽減

書き出すこと→いつでも使えるポータブルスキル★

完璧主義気味の気質のため、頑張りすぎている・気を張り詰めすぎているという自覚がある。うまく気を楽にできない時があるので、適度な気の抜き方について知りたい。

- 「〇〇しなければならない」は自分を苦しめるだけなので、その考えは捨てる。
 - そういう人は60点で十分（120点を目指しがち）
- その時時で、自分がしたいかどうか、すると楽になるかどうか、という基準で決めていくのがいいのではないか。
- 自分を甘やかす作業・動作をする（自分の機嫌は自分で取る）
 - アメを舐める、お菓子を食べるなど
 - 鼻歌を歌う・昼寝するなど

仕事の責任や地位が高くなるほど忙しくなり、家事の時間が減り、不健康な生活に近づく。自分をプロモーションしつつ身体的、精神的、非職場における人間関係的な健康状態を保つためのアドバイスは無いか？

- ご指摘のとおりです。
 - 忙しくても心の安定が計られている人は、休憩・食事を同じ時間に取っているかもしれません。
- 月に1日は必ず休む日・必ず遊ぶ日を作つておく。
- 自分の社会的活動（非職場における人間関係的な活動）を行う日を決めて、それを最優先する。「人間関係を錆びさせない」という言い方もあるか？
- 雑談の時間を作る（誰とできるのがいいのかよくわからないのだが...）
 - 季節の話天気の話と食べ物の話は鉄板なので、自分から話題を広げる
- ワンオンワンみたいな時間を作つておく
- 本「聞く技術聞いてもらう技術」（東畠開人先生 ISBN-13 : 978-4480075093）

調子のいい時・そうでない時に心がけることは何か？ コンスタントに生活習慣を崩さないことは大切と理解 している。イレギュラーの刺激やワクワク感も大切に したい。どのようにバランスを取ればよいか

- いつもニコニコする？！
　うまく言っていないときはニコニコしていない自分に気付けないもの...
　◦ 笑うから楽しい？楽しいから笑う？
- 毎日想定外・アクシデントは起こらない日はない（起こる・起こす）。
- ネガティブな事件、ポジティブな出来事両方ある。それを毎日思い出しながら、帳尻を合わせる（日々決算主義）こができるといいのではないか？！
- 褒められた！とか、いい仕事できた！という日は、良くないことが起こるかももしれない、と想起しておくと、アクシデントが楽しめる。「きたきた、いつものやつ・想定しているやつ」というやつ
- 夜ふかししても暴飲暴食しても、いつも成果は出ていると思い込む。

緊張・人前で話すときうまくいかない

- 自分はいつも以上に成果を出せる・今まで出してきている、と思い込む。
- 「緊張したらいけない」と思うから緊張するんじゃないですか。むしろ緊張したらいいんじゃないですか。緊張しないほうが珍しいです。
 - **×**否定文での行動目標は立てない
 - **○**行動目標は肯定文で立てる
- というのは答えになっていないかもしれません。
- 深呼吸はいい方法だと思います。目をつぶって、3秒で吸う、5秒で履く。15回で二分です。40回で5分です。心拍数が下がります。

「7つの習慣」

1. 主体的である
2. 終わりを思い描く
3. 最優先事項を優先する
4. Win-Winを考える
5. まず理解に徹し、そして理解される
6. シナジー（相乗効果）を作り出す
7. 刃を研ぐ
(肉体、知性、精神、社会性=人生の4つの資源)



「まんがでわかる 7つの習慣」

- ISBN : 978-4-8002-1531-4

著作・監修：フランクリン・コヴィー・ジャパンの出版物より引用

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🌟



余興：1分で話せ！自己紹介と売り込みを！

- ~~X~~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！ キャッチャーな内容、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！