

新生活における心と体のリセット

新年度が始まり、日々の生活に何かしらの変化があった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。生活のリズムや人間関係、仕事の新たなプレッシャーに直面する中で、心と体が整っていなければ、十分なパフォーマンスを発揮することが難しくなります。これから紹介する心と体のリセット方法は、どれも簡単で実践しやすいものばかりです。自分のペースで無理なく取り入れることが、新生活を快適に過ごすための第一歩となります。



1. 心のリセットについて

① 心の健康はなぜ大事なのか

- ▶ 健やかな心を保つことで、日々のストレスや困難にも冷静に対応でき、前向きに物事を捉えられるようになります。反対に、心が不安定になると、不安や焦りが増し、集中力の低下や身体的な不調につながる場合があります。環境の変化や人間関係の新たなスタートは心への負担も大きくなりやすく、心の状態を意識的に整えることが充実した毎日を送る土台になります。

② リセット方法その1：ポジティブな自己対話

- ▶ 自分に対する声かけは、心の状態に大きな影響を与えます。「自分には無理だ」「また失敗した」といった否定的な言葉が習慣になると、自己肯定感が下がり、ストレスも増していきます。一方で、「今日はここまでできた」「少しずつ前に進んでいる」といった前向きな言葉を使うことで、気持ちが軽くなりやすくなります。紙に書き出したり、鏡の前で口に出したりすると効果的です。



③ リセット方法その2：マインドフルネス瞑想

- ▶ マインドフルネス瞑想は、今この瞬間に意識を向けて、心を落ち着ける方法です。過去や未来への思考を手放し、呼吸や身体感覚といった“今ここ”に集中することで、心の緊張がほどけていきます。1日5分程度でも十分に効果が期待でき、継続することでストレスへの耐性や集中力の向上といった変化が実感しやすくなります。次のページで基本的な実践の手順を紹介します。

<マインドフルネス瞑想のステップ>

1. 静かな場所で、椅子や床に楽な姿勢で座る
2. 背筋を自然に伸ばし、目を閉じる（または半眼で視線を落とす）
3. ゆっくりとした呼吸に意識を向ける
（次ページの<簡単な呼吸方法の例>を参考にしてみましょう）
4. 思考や感情が浮かんでも評価せず、「今、呼吸に意識を戻す」と繰り返す
5. 数分後、ゆっくりと目を開けて周囲に意識を戻す

このとき大切なのは、「うまくやろう」と意気込まず、気づいたら呼吸に戻すという姿勢を続けることです。音声ガイド付きのアプリや、YouTubeの瞑想動画などを使うと、初心者でも取り組みやすくなります。朝の始まりや就寝前の時間帯に取り入れると、気持ちの切り替えがしやすくなります。



④ リセット方法その3：自然とのふれあい

- 自然の中に身を置くことは、心をリフレッシュさせる効果的な方法の一つです。近所の公園を散歩したり、週末に森林浴をしたりするだけでも、気持ちが落ち着きやすくなります。通勤時に植物のある道を選ぶ、職場や部屋に観葉植物を置くといった工夫でも十分です。自然に触れることで五感が刺激され、頭の中のモヤモヤをリセットするきっかけが得られます。



2. 体のリセットについて

① 体の変化に気づくことの大切さ

- 新生活では、通勤・通学のルートや生活時間帯が変わることによって、無意識のうちに体に疲れがたまりやすくなります。例えば、朝の起床時間が早くなったり、移動距離が増えたりすると、睡眠不足や筋肉の緊張につながる場合があります。また、仕事や勉強に集中しすぎて、気づかぬうちに姿勢が悪くなったり、呼吸が浅くなったりすることもあります。こうした変化に気づき、適切なリセット方法を取り入れることで、体の調子を整え、疲れにくく快適な日常を過ごすことができます。

② リセット方法その1：ストレッチ・軽い運動

- ストレッチや軽い運動は、体にたまった疲れやこわばりをほぐすために効果的です。特に、長時間のデスクワークやスマートフォンの操作で同じ姿勢が続いた場合、首・肩・腰まわりの緊張をほぐすだけでもリフレッシュにつながります。起床時や仕事・勉強の合間に、背伸びや肩回しなどの動作を意識的に行ってみましょう。



③ リセット方法その2：深い呼吸を意識する

- 日々の忙しさの中で、無意識に呼吸が浅くなっていることがあります。浅い呼吸は交感神経を刺激し、緊張や不安を高める原因にもなります。意識的に深い呼吸を行うことで、副交感神経が働きやすくなり、心身のリラックスにつながります。

<簡単な呼吸法の例>

1. 4秒かけて鼻から息を吸う
2. 4秒間息を止める
3. 8秒かけて口からゆっくり吐く



④ リセット方法その3：睡眠環境の見直し

- 質の高い睡眠は、体のリセットに欠かせません。新生活の変化によって就寝時間が乱れたり、緊張が続いたりすると、寝つきが悪くなることがあります。眠る前にスマートフォンを見る習慣や、寝室の明かり・音・温度などが快眠の妨げになることもあります。睡眠の質が向上すれば、日中のパフォーマンスも安定しやすくなります。

<改善のための工夫例>

- 就寝1時間前からスマホやパソコンの使用を控える
- 部屋の照明を暖色系にし、間接照明を取り入れる
- 室温や湿度を調整して快適な環境を整える
- 就寝前にストレッチや軽い深呼吸を行う



⑤ リセット方法その4：食生活の改善

- 新しい生活に慣れる中で、食生活が乱れると体調を崩しやすくなります。そのため、体調維持に必要な栄養素をバランスよく補う食事を意識することが大切です。特に、ビタミン類やカルシウム、鉄分、食物繊維などは、免疫力や代謝を支える上で欠かせません。



<取り入れやすい例>

- 緑黄色野菜（ほうれん草、にんじんなど）や果物（みかん、りんごなど）でビタミン・抗酸化成分を摂取する
- 鶏肉、豆腐、納豆などのたんぱく質や、玄米・オートミールなどの全粒穀物を意識する
- 朝昼晩の食事の時間を決めて、なるべく同じリズムで食事をする

なお、玄米や全粒粉などの全粒穀物はビタミン B 群や食物繊維が豊富な反面、消化に時間がかかるため、胃腸が弱い方は少しずつ取り入れるのがおすすめです。

【参考1】ビタミン B 群について

体の調子を整えるうえで欠かせない栄養素のひとつに「ビタミン B 群」があります。ビタミン B 群は、複数の種類があり、それぞれがエネルギー代謝や神経の安定に関わる重要な役割を果たしています。水溶性のため体内に蓄積されにくく、毎日の食事からこまめに補給することが必要です。



<代表的なビタミン B 群と主な働き>

- ビタミン B1：糖質の代謝を助け、疲労回復をサポートする
例) 豚肉、うなぎ、ピーナッツ、ごま、まいたけ
- ビタミン B2：脂質やたんぱく質の代謝を促し、皮膚や粘膜の健康を保つ
例) たい、うなぎ、レバー、モロヘイヤ、ブロッコリー
- ビタミン B6：神経の働きを整え、気分の安定に関与する
例) まぐろ、カツオ、レバー、にんにく、パプリカ（赤）
- ビタミン B12：赤血球の生成を助け、集中力や記憶力にも影響する
例) しじみ、レバー、いわし、のり、たまご