

乗務員のためのストレスマネジメント講座 『ZEN呼吸法セミナー』実施報告

表題の件につき、下記の通り、ご報告いたします。

記

- 1、 Wellness 活動名:『乗務員のためのストレスマネジメント講座 ZEN呼吸法セミナー』
- 2、 日時:2017年10月11日(木) 15:00~16:00
- 3、 場所:羽田オペレーションセンター3階 309会議室
- 4、 参加者:羽田・成田所属客室乗務員 54名
- 5、 内容:呼吸アドバイザー 椎名由紀先生による講話と実技

(1) テーマ

あなたの姿勢と呼吸は自然ですか
～禅の三調から学ぶストレスマネジメント～

(2) セミナー概要

1. 座学

- 「不調とは？」頭痛、肩こり、冷え、吐き気、便秘、生理痛、関節炎、不眠、食欲不振等
 - ・不調＝調っていない
 - ・人間は自然物なのに、不自然に使っている。
 - ・数々の不調や症状＝病気ではない。
 - ・「身体の使い方を間違えていますよ、不自然に無理をして使っていますよ」という自然界からのクレーム。正しく使えばクレームは来ない。
- 「禅の三調」坐禅にて禅僧が行っているもの。
 - ・調身(＝姿勢)調息(＝呼吸)調心(心)
 - ・まず姿勢を調べ、次に呼吸を調べるとおのずと心が調う。
 - ・不安や恐れなど、自分でコントロールしにくいものも、
正しい姿勢と深い腹式呼吸をすることにより、穏やかな気持ちに変化していく。

2. 実技

- 「姿勢」
 - ・「楽な姿勢」と「良い姿勢」の違い

- ・結論＝よい(自然な)姿勢と楽な姿勢は一緒。
- ・坐骨にどっしりと乗り、仙骨を立てる。
- 「呼吸」
- ・胸式呼吸と腹式呼吸の違い＝闘争の呼吸と休息の呼吸
- ・腹式呼吸のポイントは肚(はら)＝ストレスマネジメントの鍵
- ・腹横筋を使って腹式呼吸をすること。
- 「数息観」坐禅の呼吸法の実践
- ・ひとー(で鼻から息を細く長く吐く)つ(で鼻からふわっと吸う)
ふた一つ、みーつつ…と声を出して10まで。
最終的には黙って呼吸に集中。
- 「軟酥の法」
- ・梅干をイメージすると口の中が酸っぱくなるように、
- ・内臓をひとつひとつイメージし、お薬バターで温めていく。

(3) 所感

「よい姿勢と楽な姿勢が同じということに驚きました。」

「冷え症でしたが手指がポカポカになりました。」

「緊張していた気持ちが穏やかになりました。」

「フライトの前後やステイ先で実践していきたい。」

「朝晩、家族全員で実践し、健康な生活を送りたい。」

「先生ご自身のお姿を拝見して、心身の健康を目の当たりにした気がしました。」

「帰りの電車内でさっそくよい姿勢で座るように心がけました。」

「セミナーに参加した日の夜は、いつもよりぐっすり眠れました」

など、参加者からの反響も大きく、時間、場所を選ばず実践できる呼吸法は、不規則な仕事である客室乗務員にとって取り入れやすく、実践しやすいものとして受け入れられていたと史料する。

以上



