



RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

セルフケアで体も心も健康に メンタルヘルス

最近元気がない、やる気が出ない、そう感じることはありませんか？
知らず知らずのうちに心が SOS を出しているかも。
自分の心と上手に付き合い、体だけでなく“心”も健康に。

パワーポーズで自信がみなぎる！ アームクローズ

ガッツポーズやバンザイなど“パワーポーズ”をすることで自信が湧いてくるといわれています！

Step ①

顔の前で手のひらを
顔に向け、拳を握る。



Step ②

左右の拳・肘同士を合
わせ、腕を押し合うよ
うに力を入れる。



Step ③

腕をまっすぐ上に持
ち上げ 5 秒キープ。



Step ④

力を緩め両手を左右
に開き胸を張り、肩
甲骨を寄せながらぐ
るりと一周肩を回す。



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼



▶Point!

座ったままでも OK、まずは 3 セット取り組んでみましょう！
慣れてきたら徐々に回数を増やしてみましょう！

◀一緒にチャレンジ！

※本動画の視聴期日は2027年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

心を軽くしよう – 自分を知り、受け止める「自己肯定感」

「行動」についやってしまう“癖”があるように実は考え方にも“癖”があるといわれています。考え方の癖は、過去の経験によって生じ、その経験が失敗やトラウマである場合、自分の評価を下げ他人と比べて落ち込むなど、自信の無さにつながってしまうのです。

しかしそれは決して悪いことではありません。考え方の癖から生まれる「価値観」。これは未来の“判断基準”となりこれからの行動に大きな影響を与えます。自分の価値観を知り、ありのままの自分を受け入れることで未来を良い方向に変えることも可能なのです。

自分を尊重し、自分の“能力・可能性・価値”を感じることができる＝自己肯定感

自分を肯定してあげることで、自信がつく、物事をポジティブに捉えられる、他者を尊重できる、仕事を楽しく取り組めるなど、きっと心にも変化があるはず。まずはありのままの自分を認めてあげましょう。



Aさん：
犬にかまれた
犬は怖い



Bさん：
犬を飼っていた
犬はかわいい

少しの工夫で自己肯定感 UP「リフレーミング」

「リフレーミング」とは、自分の枠（フレーム）とは別の枠組み、視点から考えること。自分の価値観だけで物事を見るのではなく、少し視点を変えるだけで心が楽になることも。

例えば“ネガティブワード”を”ポジティブワード”に変換する、これもリフレーミング。日常の少しの工夫で見方が変わって心が軽くなります。

やってみよう! リフレーミング あなたの弱みを強みに変える!

- ・慎重すぎる ▶ **丁寧**
- ・頑固 ▶ **芯がある**
- ・失敗を引きずる ▶ **反省ができている**
- ・細かいことが苦手 ▶ **大胆**

【RIZAPトレーナーもリフレーミングが得意!】



ゲスト

飲み会に参加して締めラーメンも食べてしまった。

ラーメンは食べてしまったかもしれませんが、お酒は低糖質なものを選ばれており、量も2杯までに抑えられていた事はとても素晴らしいです。次回はラーメンの誘惑に打ち勝ちましょう!



トレーナー

Good & More でモチベーションアップ! 悪いところを指摘するのではなく、もっと良くなるためのお声掛けをしています。

体を動かしてリフレッシュ – 運動の効果

健康になるために欠かせない運動。肥満解消や生活習慣病の予防と改善にとっても効果的。実は、体を変えるだけではなく、心にも良い影響を与えるといわれています。

仕事や家事の合間など、
まずは短い時間でも大丈夫。
運動でリフレッシュしてみましょう。

運動の効果〈心への影響〉

①睡眠の質があがる

自律神経が整い睡眠の質が向上します。

②不安解消効果

エンドルフィンなどの幸せホルモンの分泌、ストレス解消効果やストレス応答抑制効果が高まり不安の解消に繋がります。

③ポジティブになる

ドーパミンやアドレナリンなどのやる気ホルモンが分泌され集中力や判断力がアップ、仕事の生産性向上にも繋がります。また、認知症や精神疾患にも良い効果があるといわれています。



● RIZAP 語録 ●

失敗する方法はただ一つ

それは…“諦めること”。諦めなければ、それは失敗ではなく成功するための手段だ。

トレーナー 若山 博行

