



### 第3回 「仕事にイライラ」その原因は“体の使い方”にあるかも！？



仕事中的感情を整えるカラダの使い方

2025年8月21日

 **Raseek Inc.**



# 目的

- 非認知脳を鍛え、感情をコントロールできる力を身につける
- 仕事・生活の質向上に繋げる方法を学ぶ
- 自身の身体に注意を向ける

# 本日の流れ

1. 自己紹介
2. ビジネスアスリートとは
3. ご機嫌がもたらす効果
4. 非認知脳の鍛え方とその効果
5. 身体の変化を感じる
6. まとめ・質疑応答



ミライの健康クリエイター

森口 収規（あつき）



- ・大学卒業後、理学療法士として大阪、山梨、滋賀で約14年間医療現場で勤務し、他職種と連携しながらリハビリ業務を実施。
- ・2023年12月に株式会社Raseek設立、代表取締役就任

### 【 保有資格 】

- ・理学療法士
- ・健康経営エキスパートアドバイザー
- ・両立支援コーディネーター

## Career

滋賀県大津市出身

1987年6月18日生まれ

38歳、O型

### 近況

2025年4月から大学院へ

### 趣味

野球、フットサル、キャンプ  
映画鑑賞

### 座右の銘

“正しい行いは、迷わずやれ”  
You're never wrong to do the right thing.

# Personal information



ラシーク

# 株式会社Raseek

「すべての人が健康で幸せな未来を創る」

所在地

滋賀県草津市大路1丁目1-1 エルティ932 4F  
SOHOビジネスオフィス 区画4

事業内容

健康経営支援事業  
地域課題解決事業  
ビジネスケアラール支援  
ワークショップ、セミナーなど






# 企業の課題と取り組みの効果を可視化

アンケート結果やフィジカルチェック、  
現場分析を一元管理し、  
従業員の変化をモニタリング可能に。  
健康経営支援の実介入と併用することによって、  
よりその効果を高めることができます。





A group of four business professionals are gathered around a glass conference table in a modern office with large windows. A woman with glasses and a light blue shirt is in the foreground, smiling. Behind her, a man in a grey suit is also smiling. To the right, a woman with blonde hair is laughing. In the background, a man in a dark suit is partially visible. The scene is bright and positive, suggesting a collaborative and enjoyable work environment.

明日も働きたくなる会社を共に創る



# ビジネスアスリート

ABOUT "Business Athletes"

心

技

体

自己管理と心身の健康を基盤に、常に「ご機嫌」で高いパフォーマンスを発揮し、  
成果を最大化できるプロフェッショナルである。



# ビジネスアスリートとは？

ビジネスアスリート育成は、個人の成長と企業の持続的発展を両立させる戦略投資



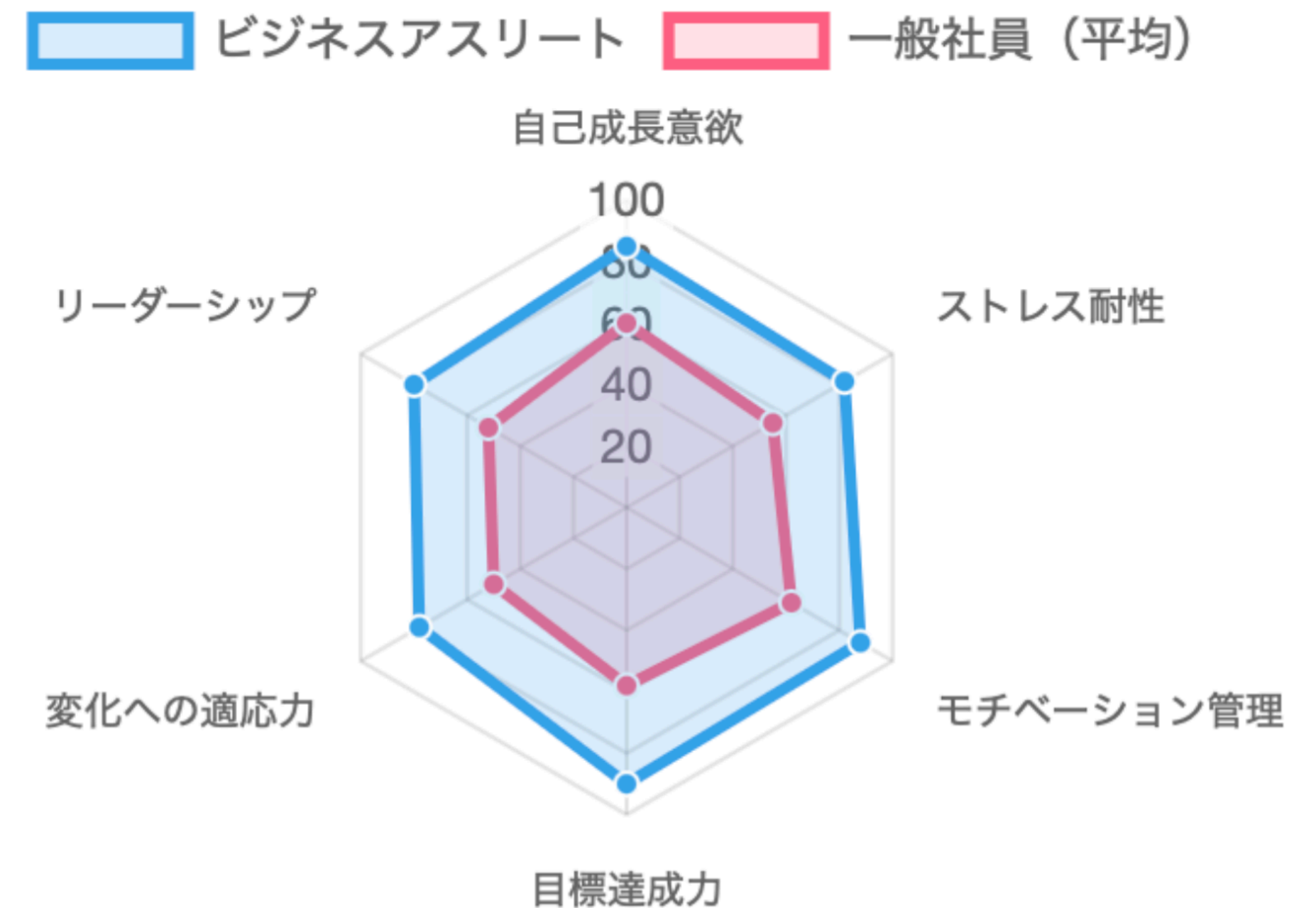
## ビジネスアスリートの特徴

- ① ご機嫌で働くことを重視
- ② 自己管理と健康的なライフスタイル
- ③ 目標達成への前向きな取り組み
- ④ エネルギッシュなチームワーク



## 企業における価値

- ✓ 高いパフォーマンスによる生産性向上
- ✓ チームの活性化と組織風土の改善
- ✓ 自律的な成長による人材価値の向上
- ✓ 企業競争力の強化





## 非認知脳とは？ ビジネスに必要な力

### 認知脳

- ✓ 論理的思考・計画・判断力などを司る
- ✓ 数値分析、戦略立案、問題解決など
- ✓ IQや学力テストで測定可能な能力

### 非認知脳

- ✓ 感情・直感・自己管理・人間関係などに関与
- ✓ やる気、リーダーシップ、ストレス対処力
- ✓ EQ（心の知能指数）で測定される感情知性に関連



# ビジネスにおいて機嫌をマネジメントすることは、とても大切なこと

機嫌がいいと仕事がサクサクすすむ！



イライラして仕事が手につかない





私たちの脳は、

**環境、出来事、他人**の3つの外界の情報を仕入れて、認知している

私たちは日々、大量の情報を浴びながら生きている





私たちの認知脳は、外界の環境、出来事、他人の情報だけではなく、  
**過去や未来にまで情報を探しにいってしまう**

あの時こうしていれば・・・



うつ病につながってしまう可能性も







## ワーク：ご機嫌の価値を考える

---

なぜ「ご機嫌」でいることが重要なのか



---

---

---

---

---

---



# なぜ「ご機嫌」でいることが重要なのか

「ご機嫌」でいることが、仕事の質と組織全体に与える効果

## 集中力・生産性の向上

感情が安定していると、集中力が増し、タスクの効率が高まります。プレッシャーの中でも冷静に判断できるようになります。

## 問題解決能力の向上

感情に振り回されず、冷静に状況を分析できるため、より合理的かつ創造的な解決策を見出せます。

## コミュニケーションの円滑化

部下や同僚との対話が自然に行えるようになり、信頼関係の構築につながります。チーム全体の雰囲気も改善されます。

## リーダーシップの強化

感情の安定したリーダーは、周囲に安心感を与え、部下の主体性や創造性を引き出す力があります。組織全体の方向性を示せます。



役職者・上司の「ご機嫌」は、組織全体の生産性とモチベーションに直結します



# 「ご機嫌」が生活の質・仕事の質に与える影響

## 感情の安定＝生活全般の満足度UP

😊 安定した感情状態は、日々の充実感や幸福度に直結します。

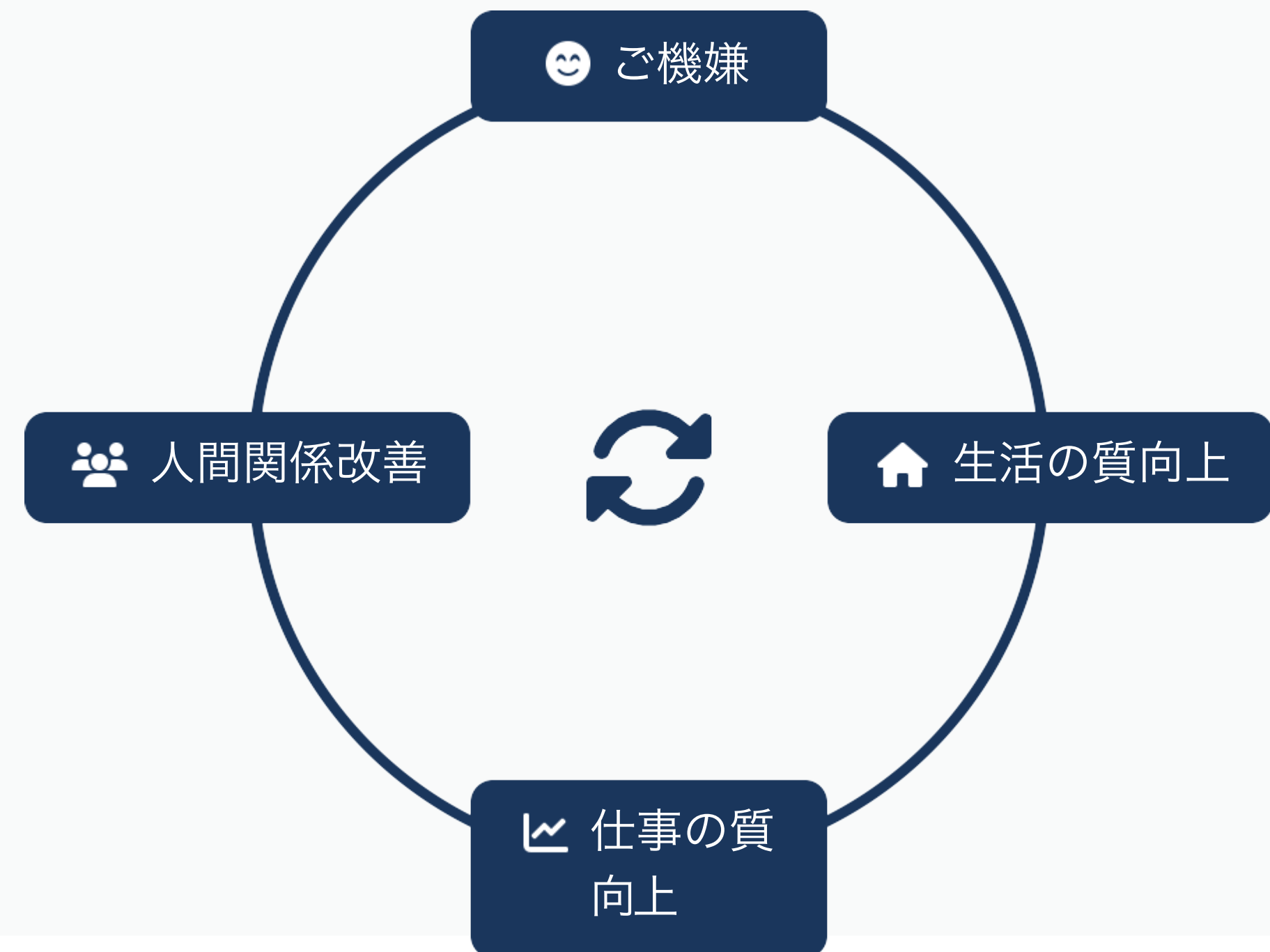
## プライベートのストレス緩和

♥ 感情コントロール力が高まると、家庭や趣味の時間も充実します。

## 仕事にも好循環を生む

🔄 プライベートの充実が仕事のパフォーマンスを向上させます。

### 好循環のサイクル



※自己の感情マネジメントが生活・仕事双方に影響します





## ワーク：内省の実践

---

個人ワーク（3分）

感情をリスト化してみる





# 感情をコントロールする方法（内省のススメ）

## 感情に気づき、アクセスする方法

- 💡 自分の感情を意識する練習、気づくことが第一歩
- 🌙 一日の終わりの感情チェック、忙しい中でも短時間でOK
- 💬 自問自答する習慣、「今日はどんな感情だったか？」

「感情に振り回されるのではなく、感情を理解し活用する」

## 実践ポイント

- 1 感情ジャーナルをつける  
毎日5分、感じた感情と状況を記録
- 2 感情の命名法  
具体的に「どんな種類の怒り/喜び？」と深掘り
- 3 身体感覚に注目  
感情が身体にどう現れているかを観察
- 4 アラーム設定  
日に2-3回、感情チェックの時間を設ける

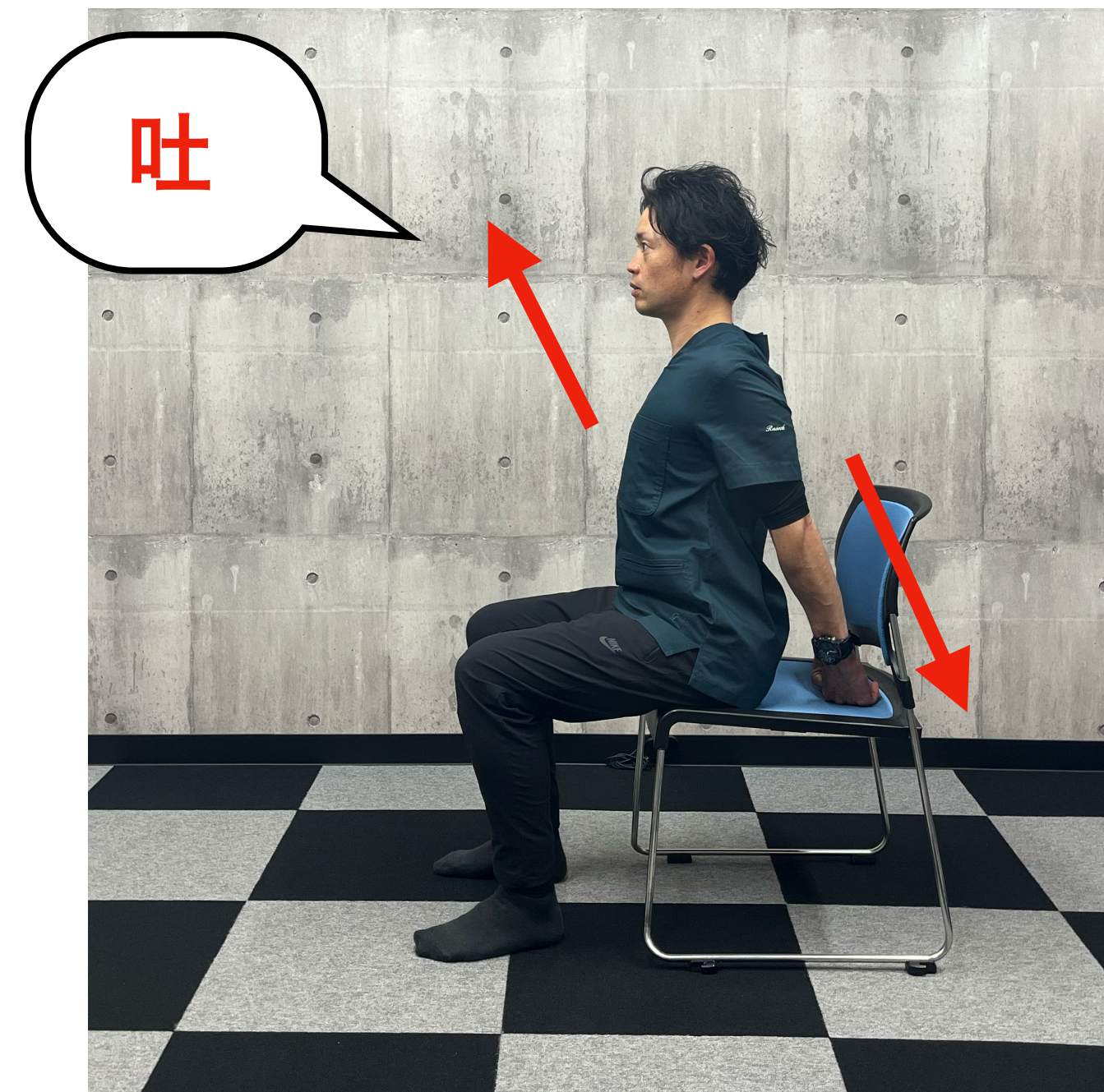
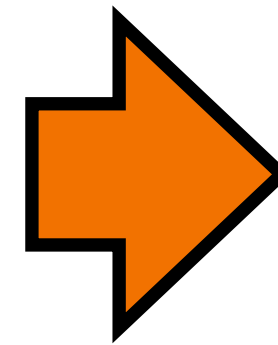
振り返りが習慣になると、自己管理能力が高まり、「ご機嫌」な状態を作りやすくなります



パフォーマンスを維持するために、  
ビジネスアスリートが実践すべき  
身体のメンテナンス







- ① 両手を腰の後ろで組み、鼻から息をゆっくりと吸う。
- ② 口から息を吐きながら両手を後方に伸ばして胸を気持ちよくストレッチ。
- ③ 息を吐くと同時に左右の肩甲骨を閉じるように意識する。

伸ばしながら大きな呼吸をすることで肋骨を広げる



## 楽に動く練習 ゆっくり動いてみましょう

1

- ・ 椅子に浅く腰掛け、両脚を骨盤の幅と同じくらい広げる。手は太ももの上におく。これを「もとの姿勢」と呼びます。
- ・ 頭を右に回し、右を見る。次に頭を左に回し、左を見る。左右ともに見えたところの目印を覚えておく。

2

- ・ 右手を後方の座面につき、その腕に体重の一部をかける。頭を右側に回し、正面に戻す。無理のない範囲で動き、どこまで見えたか目印を覚えておく。この動きを2～3回繰り返し、もとの姿勢に戻る。

3

- ・ 再び右手を座面の後方につき、腕に体重の一部をかける。今度は左の腕を上げ、肘を曲げ、手の甲をあごにのせる。
- ・ 左腕と頭をいっしょに、やさしく右側に回し、正面に戻る。あごが左手の甲から離れないように気をつけながらこの動きを3～4回行う。もとの姿勢に戻り、座り方や感じ方に変化を感じるか。

4

- ・ もう一度、左手の甲にあごを乗せたポーズをとる。再び右回りにできるだけ動いたら、止まり、目だけをゆっくり右へ、左へと動かして左右を見る。快適にできる範囲で行ってください。3～4回繰り返し、もとの姿勢に戻る。

5

- ・ 次は、できるだけ右後ろまで回ったら、その姿勢のまま、左のお尻を3センチほど浮かす。お尻の上げ下げを3～4回、繰り返す。
- ・ お尻の動きとともに、左側のあばら骨が互いに近づいたり、離れたりするのを感じる。もとの姿勢に戻る。

6

- ・ 両方の手のひらを太ももの上におき、頭をやさしく右側に回し、次に左側に回す。先ほどより首が楽に動くか、さらに遠くが見えるようになったか感じてみる。



- ・ ビジネスアスリートは「心技体」のバランスが重要。
- ・ 「ご機嫌」の価値を認識し、感情をコントロールできる人材を育成することが重要。
- ・ 非認知能力の強化が高いパフォーマンスを支え、チームワーク向上に繋がる。
- ・ 機嫌をマネジメントする方法として、自分の感情に目を向ける習慣を作る。
- ・ 自分の感情にアクセスすることで、外界ではなく、自分の内側に目を向けることができる。
- ・ ただ動くだけではなく動きに注意を向けて、動きの幅やバリエーションを増やす。



# 課題解決に必要なセミナーをご用意

企業向けのセミナーパックもございます。お気軽にお問い合わせください。



- ・ 各テーマ60分／回（講義＋セルフエクササイズ）の内容です。
- ・ 様々なコンテンツをご用意しております。  
その他、ご要望があれば対応いたします。

予防	1	腰痛の予防・改善
	2	姿勢改善で肩こり解消
	3	関節の痛みを理解し痛みを克服
	4	足のトラブル改善
	5	今からできる転倒防止のための取り組み
メンタルヘルス	6	メンタルヘルスケア
	7	呼吸と姿勢と自律神経
	8	ピラティスで身体と疲労の改善
生活改善	9	質の良い睡眠で疲れを吹っ飛ばすパフォーマンス向上のためのコツ
	10	高血圧に対する運動の効果
	11	運動不足が気になる方必見！働く人のための簡単家トレ
働き方改善	12	仕事と介護の両立支援
	13	健康経営実践セミナー
	14	女性の為の姿勢と骨盤底筋トレーニング
その他	15	快適な歩き方、痩せる歩き方など
	16	学習のための土台づくり！親子で学べる運動講座

# ご清聴ありがとうございました

WEB



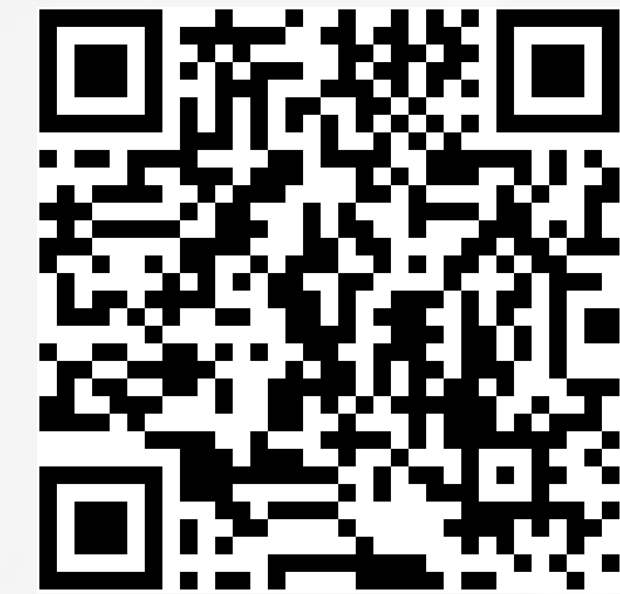
<https://raseek.co.jp/>

電話



070-1211-5215

無料診断



<https://forms.gle/gey9g1vpyJTk3Kw87>



R a s e e k

企業向けのセミナーパックもございます。お気軽にお問い合わせください。

職場の健康課題分析（労働損失額の見える化）は無料で承っております。