

column

「言葉」で変わる！仕事も健康も上向くオフィスダイエット術

1 はじめに

「気づけば夕方まで座りっぱなし…休日は寝だめであつという間に一日が終わる…」

働き盛り世代は、毎日が多忙です。ストレスでつい食べ過ぎ、運動する暇もなく、昔に比べて体重が減りにくくなったと感じることはありませんか？

私は保健師として働く人の健康相談や、健康づくりの企画などをサポートしています。その中でよく耳にするのが、「食べちゃダメ」「運動しなければいけない」というネガティブな言葉です。こうした言葉を使い続けていると、生活習慣改善を目指すこと自体がストレスになってしまいます。

でも、ポジティブな言葉の力を味方につけることで、ストレスなく生活習慣を改善して自分の目標が達成できるとしたらどうでしょうか？
今回は「言葉で変わる！仕事も健康も上向くオフィスダイエット術」をご紹介します。

2 目標は具体的に五感を使ってイメージする

目標達成には、具体的な設定が大切です。ただ「痩せたい」ではなく、五感を使って具体的に

にイメージしてみましょう。

例えば「昔着ていたお気に入りの洋服を、楽に着れるようになって、海の見えるカフェで友達とランチを楽しむ」といったように、目標達成後の自分の姿をイメージします。

さらに、その洋服の肌触り、カフェの雰囲気、友達との会話などを、五感で感じ取るようにイメージすることで、モチベーションを維持しやすくなります。

●目標達成後の自分をイメージするポイント

目標達成後の自分をより鮮明にイメージできるように、自分に問いかけていきます。

視覚…どんな服を着ていますか？どんな場所にいますか？

聴覚…どんな音が聴こえていますか？どんな会話をしていますか？

触覚…服の感触はどうですか？体の軽さを感じますか？

味覚…食事の味はどうですか？

嗅覚…空気の匂いや香りはどう感じていますか？



3 ポジティブな自分との会話を習慣に！

目標設定はしても、モチベーションが下がることは誰にでもあります。そんな時に大切なことが、自分との会話をポジティブな言葉に変えていくことです。

例えば、
「食べちゃダメ」↓「身体に良い食べ物を選んで、自分を大切にする」

「わたしはどうせ続かない」↓「私は毎日一歩ずつ成長している」

ポジティブな言葉に変えることで、ストレスが減り前向きな行動につながります。

自分専用のモチベーションフレーズ集を作り、目につく場所に置いておくのも効果的です。最初は慣れないかもしれませんが、ポジティブな言葉を掛け続けていきましょう。

・「一歩ずつ、確実に理想の自分に近づいていく！」

・「5分でも動けたら、それは未来への投資」

・「今日もよく動いた！本当にすごい！」

4 私が実践した『究極の見える化ダイエット』

仕事もプライベートも忙しいと、自分の変

化に気づきにくいものです。私もかつてはそうでした。食べることが大好きな私は、油断するとすぐ体重が増えてしまうのですが、今は身長168cm・体重58kgを維持しています。でも実は13年前の私は、今よりも14kgも重い72kgでした！そこまで体重が増えてしまったきっかけは、「体重計の故障」でした。

当時、私は3歳と1歳の子どもを抱えて、まさにワンオペ育児の真っ只中。

「今日こそ新しい体重計を買おう！」と思うのですが、2人の子どもを連れての買い物はとにかく大変です。まずは野菜・お肉・卵：日々の食材を買うだけで精一杯で、体重計がなくても「ま、いいか」と思うようになり、自分の変化にも気づけなくなっていました。

そんなある日、イベントで出会った初対面の方と他愛もないお喋りをしていた時のこと、その初対面の方が笑顔でこう言ったのです、「お腹大きいですね。何か月ですか？」。

一瞬意味が分からなくて、その後すぐに頭が真っ白になって、咄嗟に出た言葉が「もう産みました！」でした。あの時の気まずい空気、今でも鮮明に覚えてます（笑）。この出来事をきっかけに体重計に乗ったら、なんと14kgも増えている、本当にショックでした。そこから毎日体重を測るようになってから、少しずつ意識が変わりはじめました。「昨日ちょっと食べすぎたな」とか「今日は少し動こう」と、毎日の選択に違

いが生まれました。

ただ「毎日、体重を測ること」、シンプルだけど「究極の見える化」です。

これが、私にとっての健康づくりの原点であり、職場の健康づくりやダイエット企画をする際にも「毎日、体重を測ること」の大切さをお伝えしています。

5 最後に「みんなでやるから頑張れる」

生活習慣改善やダイエットなどの目標達成には、周りの人を巻き込み一緒に取り組むのが効果的です。私が職場で健康づくりを企画する際にも、この「仲間と一緒に」という視点を大切にしています。お互いの頑張りを認め合ったり、励まし合ったり、ポジティブな言葉を掛け合うことこそ、目標達成への道のりを楽しく前向き

なものにします。さらに社内コミュニケーションやチームビルディングの活性化にもつながり、まさに一石二鳥です。

「言葉」の力を味方に、仕事も健康も上向きにフィスダイエツト術、今日から始めてみませんか？もちろん、サポートが必要な際はいつでもお声がけください！



プロフィール

ちば ちひろ
千葉 千尋氏

保健師・看護師

ヨガインストラクター：全米ヨガアライアンスRYT500、RCYT95
キッズヨガ、RPYTマタニティヨガ

岩手県出身

2002年より仙台の行政保健師として住民の健康づくり、子育て中の母親支援を中心とした地域のネットワークづくりに関わる。

2018年から、働き盛り世代の健康づくりや、職場環境改善を支援する機関で産業保健師として、健康相談、職場環境改善など、誰もが働きやすい職場づくりのサポートやセミナー講師など幅広く活躍中。

また女性の健康支援をはじめ、ヨガや呼吸法、マインドフルネスなどセルフケア力を高めるサポートにも精力的に取り組んでいる。

・企業研修での「座って出来るヨガストレッチ」や、女性向けのマタニティヨガ・産後ママ向けヨガなど随時開催、地域でのヨガクラスなど定期開催中。

