

---

# ゆるゆる朝活実践読書会

学びのリトリート 和然旅塾

第3回：「運動をする」

年 月 日

---



写真：沖縄の海岸にて

日々忙しく働くあなたが朝の時間を活用し、  
ゆるゆると！でも確実に！笑顔を増やす読書会。

リトリートとは、仕事や家庭という日常生活から一旦離れて、自分と向き合う時間や  
新しい場所で「よりハッピーに人生を再スタートする」という意味です。

# ポジティブ心理学とは？

従来の心理学が鬱などの病理を扱うのに対して、ポジティブ心理学は「どうすれば豊かな人生を送ることができるか？」を研究する心理学。「なぜうまくいっていないのか？」ではなく、「どうすればうまくいくのか？」を研究。

## ポジティブ心理学のコペルニクス的な発見

ニコラス・コペルニクス  
太陽が地球の周りを回っているのではない。  
地球が太陽の周りを回っている。

ポジティブ心理学の発見  
**成功するから幸せになるのではない。**  
**幸せだから、成功する。**



## ポジティブ心理学の研究結果

### 幸せの効用

#### ・ 幸せな人は長生きする

(ノートルダム修道院の180人への調査)

修道院に入る際(22歳)の文章に、感謝や愛、希望の表現を多く使っていたグループ群の85歳までの生存率90%、そうでないグループの生存率34%

#### ・ 幸せな人はいい人間関係を結ぶ

(ミルズ大学の卒業生141人の調査：1960年度卒業アルバムの笑顔)

27歳、43歳、52歳の時に追跡調査をした結果、心からの笑顔をしていた人のほとんどは、長期的な結婚生活を続けていて、心身ともに健康だった。

#### ・ 幸せな人は年収が高くなる。

(アメリカのエリート大学の新入生1万3千人以上への調査)

大学入学時の幸福度の差が、就職後10~15年後に影響を与える  
幸福度の下位10%→540万円 幸福度上位10%→627万円

参考図書『世界にたった一つの幸せ』『幸せを科学する』『ポジティブ心理学が1冊でわかる本』

## 運動をすると幸せになれる？

心理学者の多くは、「運動によって心身の健康にプラスの影響が出る理由をいくつか説明できる」と考えている。

### 1. 自尊心と習得度

- ・自分の身体や健康をコントロールしている気持ちになる。
- ・ポジティブな気持ちが増えて、不安や悩みが追い出される。

### 2. 瞑想に近い性質を生み出す

- ・不安感を減らして気分を向上させるホルモンを増加させる（証明済）
- 運動が生み出す興奮状態にある感情（エネルギー、熱意、活力）はポジティブなものであなたを良い気分にするだけでなく、厄介ごとや心配事から気持ちをそらしてくれる

### 3. 社会的関係の構築

- ・まわりの人々からの支援が強化され、友情が深まる。
- ・孤独感や孤立感が少なくなる。

参考図書『幸せがずっと続く12の行動習慣』ソニア・リュボミアスキー著

## Think

・運動した後、あなたはどのように感じますか？

・どんな運動が一番好きですか？

## 肉体は使わないとダメになる

人は誰でも落ち込んだり、途方にくれたり、無気力になったりすることがあります。そんなときに自分自身のためにできる一番いいことは体を動かして自分を取り戻すことです。トレーニングは心臓や肺にもいいし、エネルギーを生み出し、ストレスを解消し、気持ちをスッキリさせる素晴らしい方法です。

「トレーニング」という言葉を耳にして、真っ先に「苦痛」を思い浮かべてはなりません。自分が楽しんでできるものを見つければ、楽に続けられるはず。ただし注意しなければいけないのは、身体を鍛えるにあたって外見をよくすることにあまりこだわらないことです。大切なのは、外見ではなく、むしろ**身体のコンドーションが良くて気分がいいかどうか**です。

参考図書『7つの習慣ティーンズ』

## 朝一番に運動する

運動は確かに大切だが、必要な運動量はたいていの人が思っているよりも少ない。起きてすぐに20分か30分だけ体を動かせば、午後の遅い時間にランニングマシンで1時間走ると同じくらいの効果がある。

早朝の運動は正しい睡眠サイクルを確立するカギになる。さらに体重が減り、血圧とストレスにもいい効果がある。また朝の運動は、できれば一部だけでも外で行ったほうがいい。太陽の光を浴びることで、体内時計を正常にリセットすることができるからだ。

参考図書『食事、睡眠、運動の教科書』スハス・クシルサガル著

## Action:今日からはじめる