

平成 25 年度 第 1 回 中小企業経営トップセミナー（10 月 24 日）
“ほっとセラピー”でストレスを消す！

～メンタル能力開発で、業績もアップ～

今回のセミナーは、(株)ホットインフォースの代表取締役社長・乾敏晃氏を講師にお招きし、からだを使って脳をトレーニングするメンタルケアにより個人の能力開発を促進する“ほっとセラピー”という手法をご紹介いただいた。

乾氏からは、「目の前にライオンが突如現れたら、普通の人には必ず体を緊張させる。その緊張は、自分で作り出しているもので、その反応をコントロールできるようになれば、気持ちに余裕ができる。今日の我々が日々晒されている情報の量は、1995 年に比べると 1200 倍くらいに増えているという総務省のデータもあり、それが「ストレスサ一（刺激）」になっているとも考えら、加えて、日々

の人間関係や将来への不安感など、数えたらきりがない。からだの緊張と弛緩を自分で意識することで、蓄積しているからだのストレスをほぐしていく自分自身を客観視できると、からだの不調だけでなく、心の不調も改善されていく」という内容の話があり、参加者は実際に呼吸法や簡単な体操も体験した。

