

ダイエット成功に必要な

一割の努力を引き出す方法

Profile 鶴田 学

(株)クレイン代表取締役。品川区でパーソナルトレーニングジム・ラクエルを主催。NSCA-CSCS他。アスリート指導、リハビリ、健康教室等をバックグラウンドに持ち、居心地と専門性の提供をコンセプトに活動中。



VOL.3 ストレスとシンプルに向き合うには

皆さま、こんにちは。今回はダイエットとストレスの関係についてお伝えして参ります。ストレスはもともと命の危険を察知するための信号として生まれました。その為、私たち生物はストレスを感じると、生き延びる為にその状況から逃れようとする行動をとります。

現代社会の場合、(残念なことに) その最も手軽な手段が食べることになってしまい、ダイエットとストレスは切っても切り離せない関係になっています。

ストレスと一言でいうと、クライアントにとっては対処困難なものに映ってしまいがちですが、見方を変えると、この「得体の知れない物」ともシンプルに向き合う事ができます。

ラクエルではストレス=肉体疲労+精神疲労と捉えて、疲れには疲れの、イライラにはイライラの、不満には不満の対処を行い、ストレスが食だけに向かう状況を軽減するように考えています。

一例を挙げると、会員のMさん(女性)は仕事のストレスから、夜中に目覚めてジャムパンを食べてしまうことに悩んでいました。お話を伺うと、忙しい時は帰宅してせわしないまま食事・身支度をし布団に入る状況でした。そこでMさんには寝る前に2分だけ僧帽筋ストレッチを行って頂くようにしました。

せわしなさに一旦ブレーキをかけることで睡眠の質を高め、加えて夕食に疲労緩和のための果物を摂るよう心掛けて頂き、結果的にジャムパンは不要になりました。

体作りにおける運動・栄養・休養のうち、日々積もるストレスを緩和する主力は休養と言えます。トレーナーはカウンセラーではありませんが、レッスン中の会話にちりばめられた解決の糸口を手練り寄せて、「些細」なきっかけを提供することでクライアントの問題を連鎖的に解決していくことも可能です。

ストレスはご自身では気づきづらかったり、目を背けたい側面もあるので、発生の機序をお伝えし、解決のための的確なPCDAサ

イクルを繰り返すことも私たちトレーナーに求められる役割のひとつです。

休養はI疲れを抜く、II疲れの予防、A肉体面、B精神面の4つに区分して対処すると全体をカバーしやすくなります。最終的にはMさんのようなシンプルな取り組みが力を発揮するので、クライアントと共に「ストレスは怖くない」というスタンスでダイエットに臨みたいものです。



ダイエット指導に関するお悩み、記事についてのご質問をお寄せください。
お名前、トレーナー歴、所属、具体的事例をご記入の上以下にお送りください。
tsuruta@raquel-gym.com (鶴田宛)