

座ったまま2分でわかる からだのコンディション チェック

首・肩のこり、目の重さ、浅い呼吸。

その原因は「気持ち」ではなく、姿勢にあります。

いまの状態を、5つの項目で測ってみてください。

- ・所要時間は約2分
- ・椅子に座ったままできます
- ・道具はいりません（時計かスマホだけ）

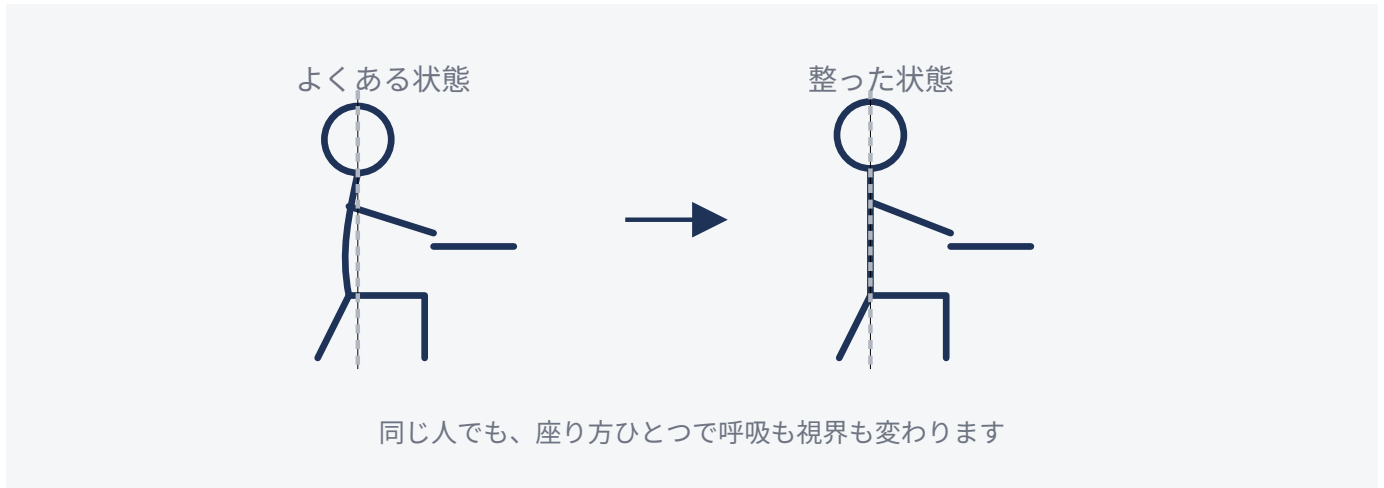
はじめに

このチェックの使い方

デスクワークを続けていると、胸が落ちて呼吸が浅くなり、首と肩が固まります。

視界が狭くなり、目の前の作業以外が見えなくなる。

これは根性や気持ちの問題ではなく、**からだの使い方**の問題です。



1. いつも仕事をしている椅子に座ってください。今の姿勢のまま、直さずに始めるのがコツです。
2. 5つの項目を順に測り、それぞれ**1～5点**をつけます。
3. 最後のページに点数を書き込み、**合計点**を出してください。
4. 一番点数が低かった項目が、あなたが今いちばん困っている場所です。

痛み・しびれ・めまいを感じたら、その時点で中止してください。

体調に不安のある方、通院中の方は無理に行わないでください。

項目 01

呼吸の長さ

背もたれに寄りかからず、いつもの姿勢で座ります。

息を細く、長く吐き、吐ききるまでの秒数を計ってください。

吸う息は自然に。無理に長く吸わないでください。



5	10秒以上 吐ける	☐
4	7秒以上 10秒未満	☐
3	5秒以上 7秒未満	☐
2	3秒以上 5秒未満	☐
1	3秒未満で苦しくなる	☐

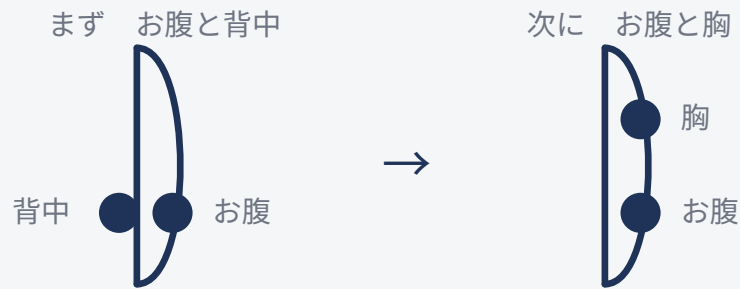
実際の秒数もメモしておく と、変化がはっきり分かります。吐けた秒数 _____ 秒

呼吸の場所

まず片手をお腹、片手を背中に当てて、ゆっくり呼吸します。

4・5に当てはまらなければ、**お腹と胸**に当て直して確かめてください。

上から順に見て、当てはまったところで止めます。



手を当てると、どこが動いているかがはっきり分かります

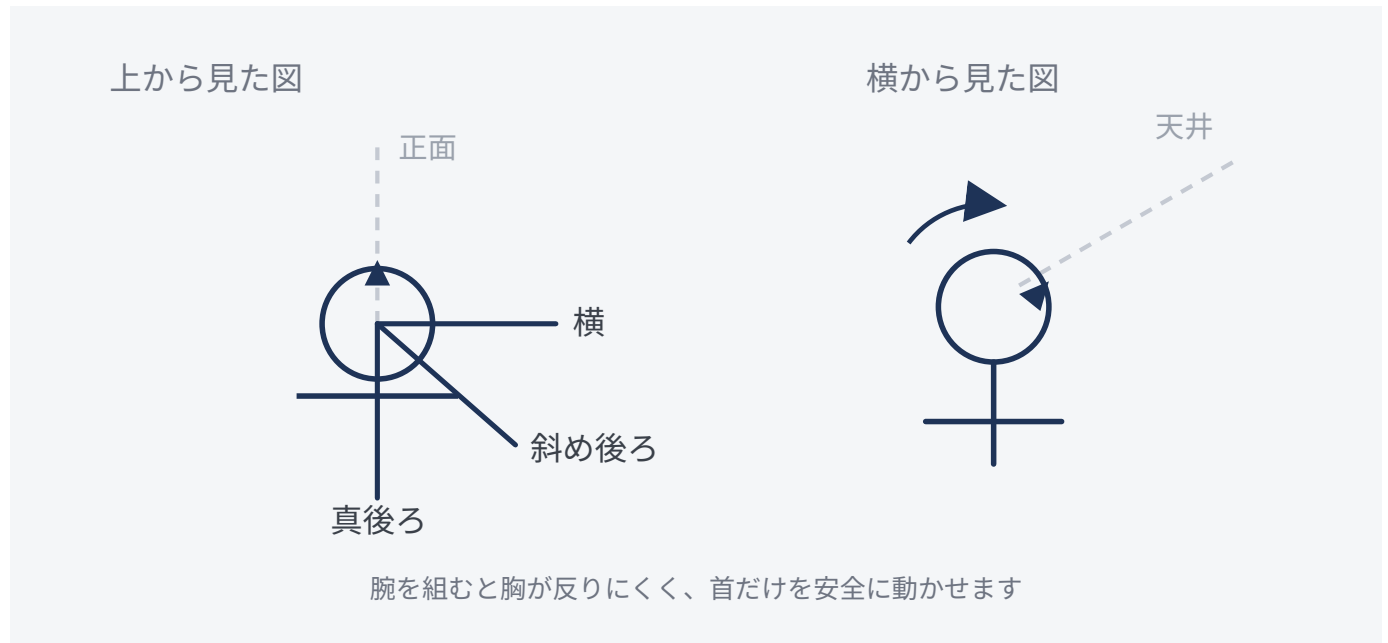
5	お腹と背中の方が膨らむ	☐
4	お腹だけが膨らむ	☐
3	お腹が主体で、胸はそれより少なく膨らむ	☐
2	お腹と胸が同じくらい膨らむ	☐
1	お腹は膨らまず、胸だけが膨らむ	☐

首の回旋

両腕を胸の前でクロスして組み、ゆっくり首を左右に回します。

次に、ゆっくり上を見上げます。反動はつけないでください。

左右で差がある場合は、**回りにくいほう**で判定します。



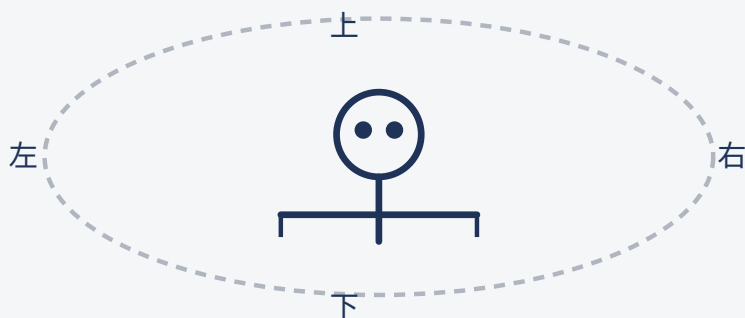
5	真後ろまで見えて、天井より後ろも見える	☐
4	真後ろまで見える	☐
3	斜め後ろまで見える	☐
2	横までは向ける	☐
1	横を向くのもつらい	☐

視界の広さ

正面の一点を見つめたまま、**目も顔も動かさず**に確かめます。

左右は「自分の両肩」、上は「目線より手のひら1つ分うえ」、

下は「自分の胸元・みぞおち」が見えているかどうかです。

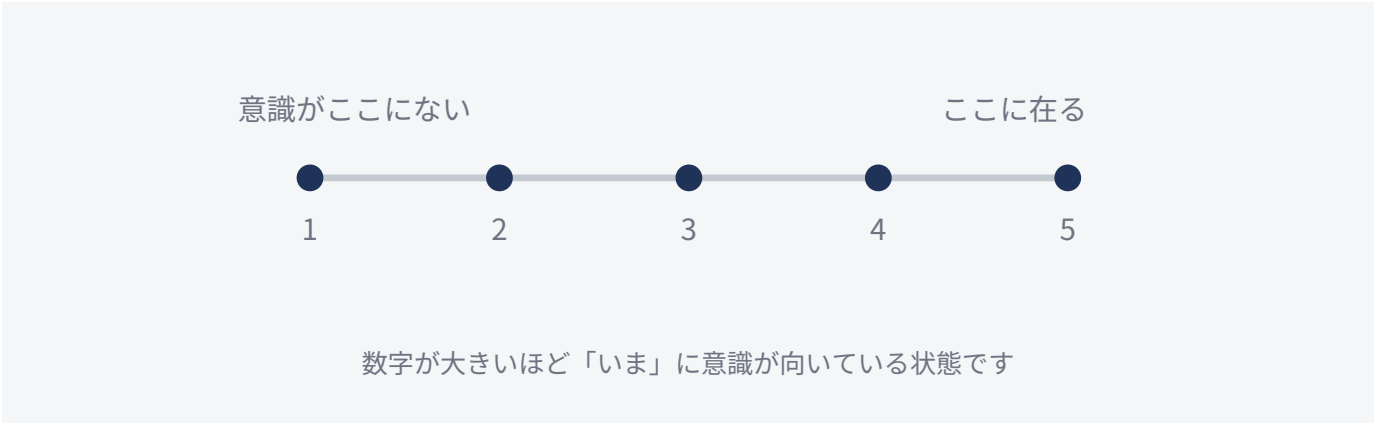


見ようとせず「入ってくるか」で判定します

5	上下左右すべてが見えていて、視界が明るい	☐
4	上下左右すべてが見えている	☐
3	左右は見えるが、上か下のどちらかが欠ける	☐
2	左右のどちらかしか見えない	☐
1	正面しか見えていない	☐

いまの気分

深く考えず、いまこの瞬間の状態にいちばん近いものを1つ選んでください。
よく見せようとせず、正直につけるほど役に立ちます。



5	仕事をしながら、まわりの様子にも気を配れている	☐
4	仕事をしていて、緊張がない	☐
3	仕事に集中しているが、緊張している	☐
2	仕事以外のことを考えているが、不安感はない	☐
1	ぼんやりしている／落ち着かない感じがある	☐

結果

点数を書き込んでください

01 呼吸の長さ	／ 5
02 呼吸の場所	／ 5
03 首の回旋	／ 5
04 視界の広さ	／ 5
05 いまの気分	／ 5

合計

／ 25 点

- 21 ～ 25 よく整っています。この状態を保てる座り方を身につけてください
- 16 ～ 20 おおむね良好。低かった1項目を整えるだけで、まだ変わります
- 11 ～ 15 固まり始めています。呼吸と首から手をつけるのが近道です
- 5 ～ 10 かなり固まった状態です。まず座り方そのものを見直してください

いちばん点数が低かった項目を教えてください

LINEでその番号を送っていただければ、その項目を整えるための動画と、私からのひとことをお返しします。

「01」のように番号だけで大丈夫です。3日以内にお返事します。

本チェックは労働安全衛生法に基づくストレスチェックではなく、医療行為・診断を目的とするものではありません。

強い不安や不調が続く場合は、医療機関にご相談ください。

合同会社立禅 弓道家 高橋大智