

各 位

2019年9月19日
株式会社 山と溪谷社
<http://www.yamakei.co.jp/>

「はあ〜」ではなく「あーっ」
ひと息で嫌な気持ちをチャンスに変える“ため息”革命
『仕事に効く！ポジティブため息』刊行

インプレスグループで山岳・自然分野のメディア事業を手掛ける株式会社山と溪谷社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎深雪）は、『仕事に効く！ポジティブため息』を刊行しました。



●ため息をつくると幸せになる

ふとした時についてしまうため息。思い通りにならない時や苦しい時などに出るため息は、ネガティブな印象がありますが、実は、思わず出てしまうため息にはストレスを緩和する効果があり、ため息が出ている間はストレスを調整できる状況にあるサインなのです。

本当に辛くて苦しい状況で心の病に陥るような時にはため息も出ません。

ため息をストレスのサインと意識して、意図的にさらに深くため息（呼吸）をすることがストレスのケアとなり、集中力やコミュニケーション力をアップさせ、ストレス耐性や自己肯定感の向上にもつなげられます。



著者は、呼吸法が心身のコンディションに与える効果に着目して、ビジネスや自己実現などセルフコントロールが重要な場面での効果を最大限に活用するための『マイブレス式呼吸法』を開発し、セミナーや講演の受講者は7万人を超える“息づかいの達人”。

●本書で伝えていること

人や環境に振り回された時や、頑張っても結果にならない時に出るため息を、

- ・「忙しさ」に縛られない「ゆるめる呼吸」
- ・「集中できない」を変える「数える呼吸」

- ・「怒り、イライラ」に振り回されない「鎮める呼吸」
- ・「人間関係」で凹まない、苦手な相手にビビらない「合わせる呼吸」
- ・「くじけても」立ち直る、重いストレスをため込まない「声を出す呼吸」
- ・「自分らしく」生きて、夢をかなえる「想いを描く呼吸」

という6つのポジティブなため息（呼吸法）に変えるノウハウを解説。
今の自分にピッタリの呼吸法を見つけるセルフチェックリストも紹介。

● 著者

倉橋竜哉（くらはし・たつや）

日本マイブレス協会代表理事。NHK文化センター講師。呼吸法が心身のコンディションに与える効果に着目し、自身が経営する企業の社内研修に取り入れて効果と即効性を実感。その手法を体系化して『マイブレス式呼吸法』を開発し「日本マイブレス協会」を設立。以降、各種企業の他、2017年には法務省の依頼で刑務所や少年院での呼吸法の講話も行い、心身をセルフコントロールするための呼吸法を紹介してブレない心の養い方をアドバイスしている。

● 書籍情報

書名：仕事に効く！ポジティブため息

著者名：倉橋竜哉

定価：1200円＋税

ページ数：168ページ

ISBN：9784635490405

発売日：2019年9月17日

発行所：山と溪谷社

<http://www.yamakei.co.jp/products/2818490400.html>

<https://www.amazon.co.jp/gp/product/4635490408/>

<https://books.rakuten.co.jp/rb/15992910/>

【山と溪谷社】 <https://www.yamakei.co.jp/>

1930年創業。月刊誌『山と溪谷』を中心に、国内外で山岳・自然科学・アウトドア等の分野で出版活動を展開。さらに、自然、環境、ライフスタイル、健康の分野で多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：唐島夏生、証券コード：東証1部9479)を持つ株式会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「旅・鉄道」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

以上

【本件に関するお問合せ先】

株式会社山と溪谷社 担当：稲葉

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-105 神保町三井ビルディング

TEL03-6744-1900 E-mail: info@yamakei.co.jp

<http://www.yamakei.co.jp/>