

ネットビジネス最大の敵は 作業効率を下げる肩こり 健全な肉体に、得たい収入が宿る

From : shun@Darwin life

渋谷にある騒がしい昼間のカフェ
月曜日、午後14時半過ぎ..

国民病となった肩こり

国民病と言っても過言ではないのが
肩こりですね。

厚生労働省の調査によると、
身体の悩みとしては、
女性では1位、男性では2位という結果に
なっているのが肩こりです。

そして現在、
日本人の60%が肩こりを感じている
という報告もあります。

昔に比べて、
パソコンを使って仕事をする

オフィスワーカーが増加し、
スマホが登場してきたことで、
大人だけでなく子供まで肩こりに
悩まされているのが現実です。

肩こりがひどくなると、
頭痛や吐き気などを感じることもありますし、
それが常態化すると、
仕事だけではなく日常生活を
送ることも難しくなってきます..

あなたは肩がしんどいと思い、
自分で揉んでもさほど変わることもなく、
ただ我慢して過ごしているかもしれません。

そして、多く人が
治りもしないマッサージをされて、
その場限りの気持ち良さに
お金を支払っているのです..

凝っている肩をガンガン揉んだところで、
肩こりが治ることはありません。

まずは、肩こりがなぜ発症するのか？
というメカニズムについて解説していきます。

ビジネスでも健康でも、
「なぜ？」を知ることは非常に重要です。

「なぜ？」を知らないだけで結果が出ない
なんてことも大いにあるのです..

肩こりの原因

肩こりで圧倒的に多い原因は仕事です。
仕事をしてる中で肩がこりやすい姿勢をとらざるを得ないのです。

例えば、事務系の仕事をしていて、
1日中パソコンを触っている場合、
肩や腕が動かされることがありません。

また、パソコンの画面を見ようと、

- ・猫背になったり
- ・顔がやや下向きになったり
- ・頭だけを前に突き出したり

などが習慣になっているので
首から肩にかけて日常的に負担が
かかってしまっているわけです..

このように、同じ姿勢を続けることで
肩こりになってしまうので、
同じ姿勢で車の運転ばかりしている人も、
肩こりになることが多いのです。

肩こりについて説明しましたが、
どの仕事でも共通して姿勢に問題がある
ということが分かります。

ただ、この説明だと

『本当に同じ姿勢を続けてると
全員が肩こりになるの？』

と、思う人もいるはずです。

その疑問は正しくて、実は..

肩こりの本当の原因は 体の使い方だった..

同じオフィスワーカーや車の運転手でも、
肩こりと無縁の人っていますよね？

事実、僕自身がネットビジネスをやっているため、
コンテンツ作りやインプットなどで
多くの時間をパソコンの前で過ごしています。

それにも関わらず、
ネットビジネスの影響で肩こりになった
ということはないわけです。

これは、僕の身体がムキムキで強いわけではなく、
『人間の仕組みに基づいた身体の使い方』
を知っているから、

ただそれだけです。

そして、その中でも、
たった1つのことを意識して生活するだけで、
肩こりとおさらばすることができるわけです。

必要なのは『意識』だけです。

ただ、その方法を解説する前に、
まずは肩こりを揉むことで起こる悲劇
について簡単に解説していきます。

肩を揉むことで発症する悲劇

肩こりになった時、
多くの方が自分で揉むか駅前のマッサージ店に
お金を払って行くと思います。

もし、マッサージを受ける理由が、

『揉んでもらうとリフレッシュできる』

という気分転換が目的であれば
問題ありません。

しかし、マッサージに行つて

肩こりを治したいと思っているのであれば、それは大きな間違いです。

どんれだけガシガシと豪快に凝っている肩を揉んだとしても、肩こりが治ることは絶対にありません。

それどころか、翌日にもみ返しがきてしまい、余計に肩こりが悪化して首こりなどに繋がってしまうケースがほとんどです..

そして、この現象は、長年肩こりに悩まされており、

『俺の肩は石のように硬い！』

という謎の肩こり自慢をしているようなお父さん世代に多いものです。

肩が凝りすぎていることで、どれだけ強く押しても感じない無敵状態の肩になっていると..

マッサージを受ける側としては「強く押さないと意味がない」という気持ちが強まり、マッサージ師に対して『強押しで！』という**最悪の要求**をしてしまうのです。

『強押し』が導く肩こり無限地獄

そもそも、肩こりというのは、
筋肉の緊張が強まってしまい、
血流障害が起こっているケースがほとんどです。

そのため、ただでさえ、
血流障害が起こっている筋肉を強く揉んでしまうと、
毛細血管と筋線維を破壊するので
血流障害に拍車をかけてしまうのです。

すると、ただでさえ、
間違った体の使い方によって、
ダメージを受けていた首から肩にかけての
筋肉の修復が遅れしまいます。

このサイクルを繰り返していることで、
永遠に肩こりから離脱することが
できなくなってしまうわけです。

この負のサイクルを繰り返して、
肩こりと首こりが蓄積すると、
片頭痛や顎関節症・手の痺れなどの
二次的な症状を引き起こすことになるので、
僕はこのレポートを書いたりします。

せっかく、ネットビジネスで、
自分のQOLを向上させようとしているのに
間違った身体の使い方をしてしまうと

それだけで健康資産をブチ壊すことになるので
経済的な資産構築が遅れてしまうのです..

ネットビジネスで稼ぐために、

『とにかくガンガンやれ！』

というのも良いですが、
間違った身体の使い方をしてるせいで
腰痛、肩こり、頭痛などを爆発させてしまえば、
それだけで経済資産の構築が難しくなる
ということ覚えていてください。

肩こりを駆逐する身体の使い方 【根本解決が大事】

肩こりの原因を説明した部分で、
『肩こりの原因は身体の使い方にある』
とお伝えしたと思います。

身体の使い方と言われてもピンとこないと思いますが、
やるべきことは非常にシンプルですので
安心してください。

健康系の雑誌や書籍などで、

『姿勢を正しくしなさい』

という文言を見かけると思います。

このように姿勢を正しくすると言われても、
人によって正しい姿勢の基準がバラバラなので、
共通言語のように思えてそうではないのが
『正しい姿勢』という表現なのです。

そして、そもそも論として、
みんなが同じ身長や体重ではないので
万人に共通する教科書的な正しい姿勢は
存在しないんです。

さらに言えば、
正しい姿勢という説明が与える悪い影響として、

『腰や首に力を入れて、
無理やり背筋が伸びた姿勢を取ろうとすること』

があります。

実は、これをやると、
無理な力が背中や腰にかかるので、
肩から首にかけて余計な筋肉の緊張が伝わってしまい
肩こりや首こりがひどくなってしまうのです。

最悪なケースとしては、
このような方法を某雑誌で見ってから
毎日やっていたら腰痛を発症してしまった方も
いらっしゃいました（サロンのお客さん）

似たような例だと、
ヨガで無理な姿勢を取って腰痛になる

ケースも耳にします。

そもそも、正しい姿勢とは、

『重力下にいる自分を無駄な力を抜いて背骨で支える』

という状態です。

ここの感覚が分かってくると、
背中や腰の筋肉を使って背筋を伸ばした姿勢を取ることが、
どれだけ間違っているかに気づくと思います。

ざっくり理由を説明すると、
背中や腰の筋肉を使って姿勢を伸ばそうとすると、
重力下にある自分の体重を
筋肉で受けなければいけなくなります。

こうなってしまうと、
自分の体重を筋肉で常に支えないといけなので、
**筋肉が絶えず緊張状態になり血管が押しつぶされて
血流障害を引き起こしてしまうのです。**

*その結果、痛みやコリに繋がります..

しかし、これに対して、
背骨をしっかりと使うことができれば、

筋肉を無駄に使うことなく
最低限の力だけで楽に体を支えることができる
というわけです。

専門的な話をすれば、
神経生理学や筋生理学の観点から
タイプ論や疲労の代謝サイクルなどの影響もありますが、
本筋からズレるので割愛します。

*興味がある人は自分で調べてください。

ということで、
やっと実践編に入っていきます。笑

正しい身体の使い方【実践編】

色々説明してきましたが、
コツさえ掴んでしまえば非常に簡単です。

もし、あなたが、

- ・電車で座っていても
- ・長い時間運転をしていても
- ・仕事でデスクワークをしていても

何かに座っていれば、
共通して使える方法になります。

その方法が、

『お尻の骨（坐骨）を意識して座る』

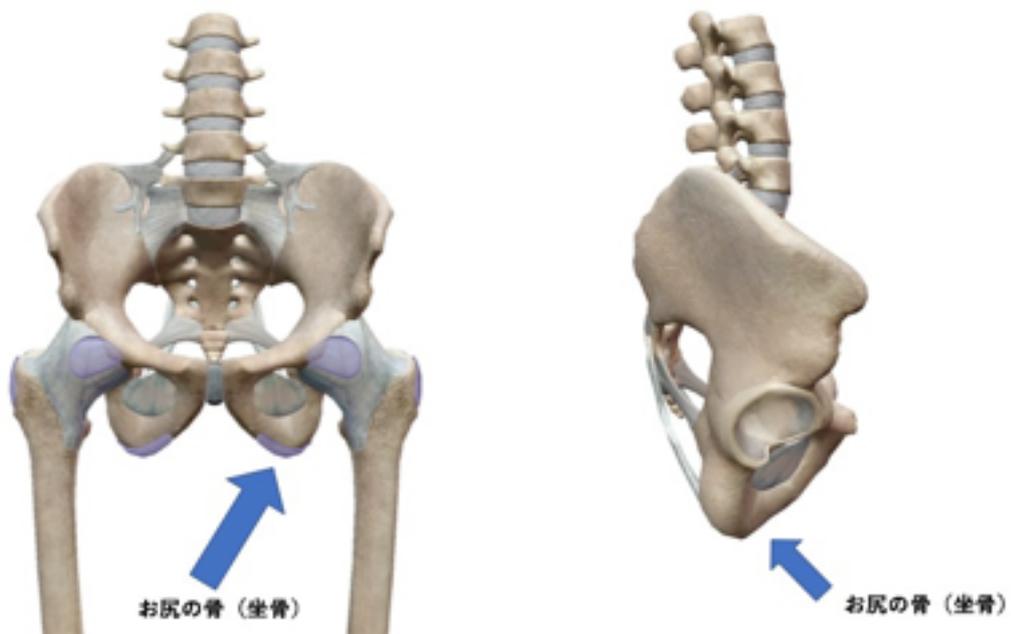
ということです。

多くの人が椅子に座るときには
何も考えずに「ベタっ」と座ると思います。

しかし、お尻の骨を意識して座ることで
背骨に存在する小さな筋肉が自然と活性化し、
正しい体の使い方がしやすくなるのです。

この方法で、先ほど触れた
「背骨を使うことで、最低限の力で身体を支えられる」
という状態を達成できるわけです。

ちなみに、お尻の骨の場所はこちら↓



意識して欲しいのは、
矢印が指している骨の尖ってる部分です。

尖っている部分を意識することで、

背中の筋肉がより発火しやすくなります。

この図だけだとイメージが難しい方のために
ステップバイステップにすると、、、

お尻の骨を感じる6ステップ

Step1：座る

Step2：お尻の骨を感じる（坐骨）

Step3：左右の坐骨の圧を均等に感じる

Step4：骨盤を前後に動かして坐骨を強く感じる角度を探す

Step5：背中の力を抜いて積み木のように背骨を積み上げる意識

Step6：肩や腕が無意識で力が入らないように力を抜く

この手順を踏むことで、
坐骨からの刺激が背骨の小さな無数の筋肉に刺激を与え、
自然と背骨で重力に抗することができるようになります。

これが上手にできるようになると
無駄な力が肩や背中に入りにくくなるので、
ネットビジネスで経済資産の構築に集中しても
肩こり、首こり、頭痛とは無縁の状態になれるのです。

【ポイント】

もし姿勢が辛い場合は、
骨盤の角度が間違っているケースが多いので、
楽に座れる角度を探しましょう（Step4が大事です）

以上が肩こりを駆逐する身体の使い方になります。

非常に簡単ですが、
習慣化すればかなり効果的なので
是非やってみてください。

石のように硬すぎる肩こりを 10秒で楽にする方法

ここまでで、
肩こりに対する正しい身体の使い方（基本）を
お伝えしたのですが、

『すでに硬くなった肩こり』

を解消する方法についても触れておきます。

先ほどもお伝えしましたが、
肩こりは筋肉が凝り固まり血流障害が
発生している状態です。

別の言い方をすると、
筋肉が異常に緊張した状態
とも言えます。

つまり、ここから言えるのは、

筋肉の緊張状態を解除することで肩こりが楽になる
ということです..

実は、たったの10秒で、
重たくてダルい気持ち悪いとさえ感じた肩周りを
スッキリさせることができると言ったら？

10秒で肩こりを軽減する 9 STEP

Step1：右肩に左手を置く

Step2：頭はそのままで、右肩を天井に向かって上に挙げる

Step3：左手は上がってくる右肩を押さえる

Step4：この状態で7秒間キープ

Step5：7秒たったらストンと手と肩の力を抜く

Step6：肩の力を抜いて左手で右肩を下に押し込む

Step7：顎を左の鎖骨につけるように近づける

Step8：首～肩の筋肉が伸びているを感じる

Step9：この状態を3～5秒続ける

たったこれだけで、
劇的に肩が軽くなるので実践してみてください。

【ポイント】

左手の押さえる力と、
右肩をあげる力は同じにしてください。

肩を上げる力と抑える力が拮抗することで、
肩の位置が変わらないことが重要です。

あまりにも力が弱いと効果が弱いので、
無理のない範囲で行ってください。

イメージ図↓



さて、ここまでで、
身体の使い方から肩こり撃破の方法を
お伝えしてきました。

しかし、もしかすると、
悪い姿勢習慣を持っている場合、
これらの方法でも効果を感じにくい

可能性もあります..

1つ言い訳をすれば、
配布コンテンツという特性上、
あなたの身体を見た上での
オーダーメイドな手法ではないので
全員に効果を実感してもらうのは難しいです。

*特に、身体は個人差が大きい..

しかし、あなたの時間を使って
このコンテンツを実践してくれたにも関わらず
何も効果を実感できなかったというのは
製作者である僕に全責任があります。（未実践の人は知らん）

そして、何よりも僕自身が、
そのような**使えないコンテンツ**は好きではないので
さらに深堀して、身体を機能させるスイッチ
についてお伝えしていきます。

悪い姿勢習慣を撃破する 身体スイッチの秘伝

今の姿勢というのは、
これまでのあなたの成績表です。

ダラけた姿勢で生活していれば、
軸を失った悪い姿勢になっていますし
姿勢に注意して生活していれば、

軸の通った安定感のある姿勢になっているはずですが。

今のあなたの姿勢の良し悪しは分かりませんが、
ここまで説明してきた方法で
肩こり解消の実感がないとしたら
悪い姿勢習慣になっているのだと思います..

それでは、そんな悪い姿勢のあなたのために、
ここからは姿勢習慣を変える身体スイッチについて
お伝えしていきます。

方法は、すごく簡単です..

まずは、

- ・前鋸筋スイッチ
- ・胸骨スイッチ
- ・親指の爪スイッチ

という3つのスイッチで身体を起動し、
自分の内側を変化させる質問をすればOKです。

ここからは、
色々とお伝えしていきますが、

『長年かけて形成された姿勢は簡単には修正できない』

ということは、
理解しておいてください。

つまり、、、

これまでのあなたが、
長年かけて作り出した悪い姿勢が、
『たった数日で解決する』
という甘い考えは捨てなければいけないのです。

どんな分野でもそうですが、
短期的な結果を得ようとして目先に飛びついても、
望ましい結果は得られないのです..

少し厳しいことを言いましたが、
コツコツ続けてさえいれば確実に修正できるので
安心してください。

その証拠に、僕のサロン開業時や病院時代の
クライアントさん（20～90代）たちも、

長い時間がかかることで
肩こりや腰痛を爆発させていた姿勢が
修正されています。

それでは、
マインドセットはここまでにして、
実際の方法に入っていきます..

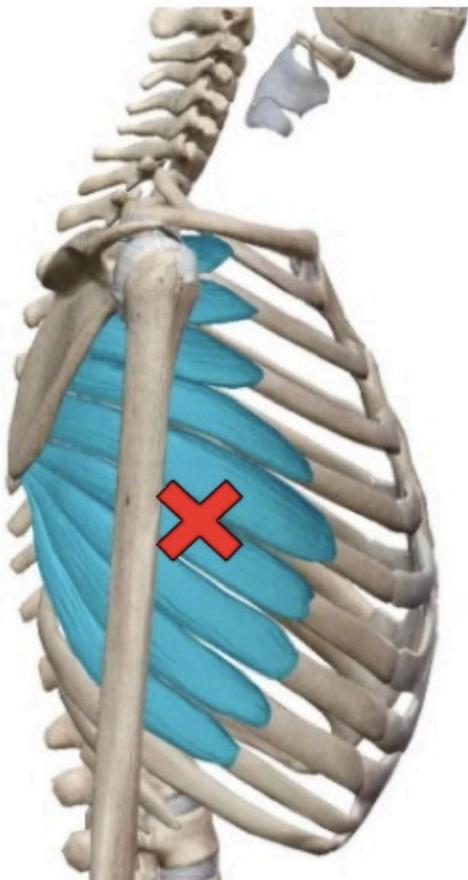
Step1：前鋸筋スイッチ

前鋸筋スイッチは、
非常に強烈なスイッチです。

ちなみに、このスイッチを押すだけで、
手押し相撲が強くなるという不思議なスイッチでも
あります。笑

スイッチを起動するには、
下記の図の場所をゴリゴリやればOKです。

詳しくはこちら↓



前鋸筋

×印の辺りを反対の手で
軽く押しながら円を描くように
イタ気持ち良いくらいの強さで押す

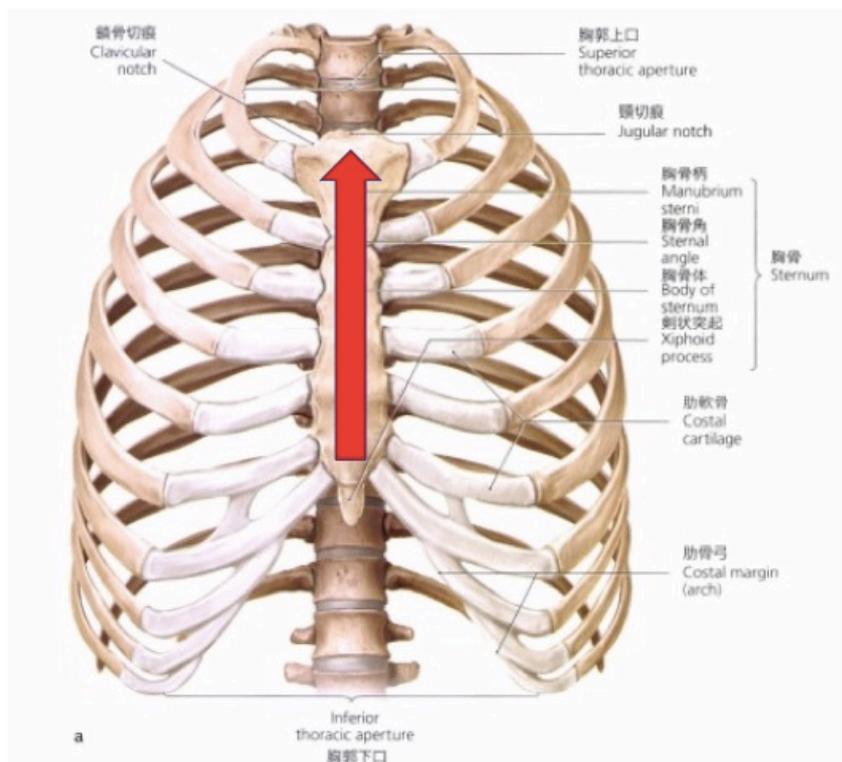
Step2：胸骨スイッチ

次は、胸骨スイッチです。

これは呼吸がしにくい場合や感情的なストレスを感じている時にも効果的なスイッチです。

このスイッチを起動するには、胸骨（胸の真ん中の骨）を下から上に反復してゴリゴリ擦ればOKです。

詳しくはこちら↓



胸骨

深呼吸をしながら胸骨を下から上に10～20秒くらい指先で繰り返し擦る

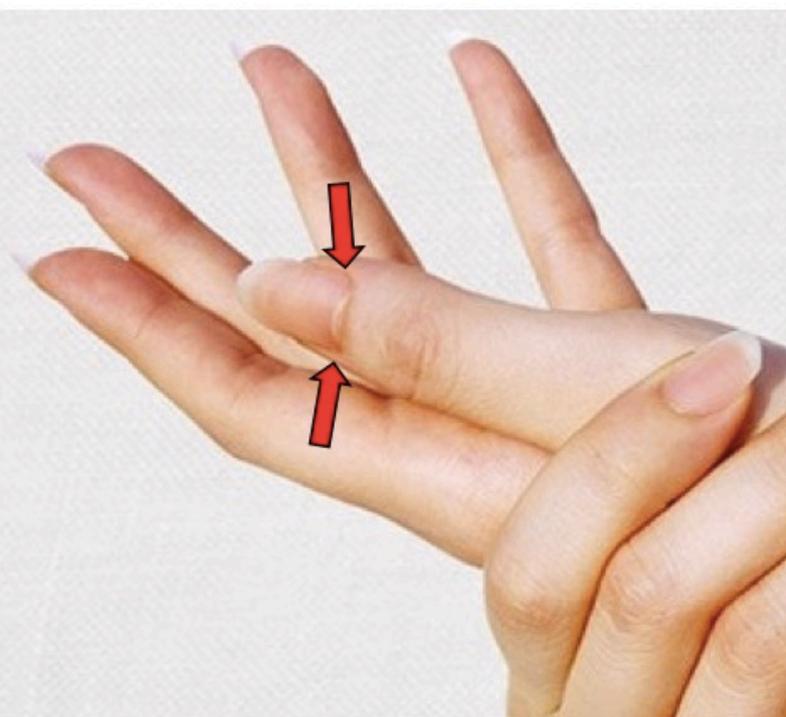
Step3：親指の爪スイッチ

3つ目は、親指の爪スイッチです。

これは単発でも効果がありますが、
Step1とStep2を意識した状態でやることで
効果が倍増します（下図を参照）

このスイッチを起動するには、
親指の爪の両端を反対の手でつまんで
イタ気持ちいくらいの強さで
グリグリやればOKです。

詳しい方法はこちら↓



親ゆびの爪

先ほど触った前鋸筋スイッチと
胸骨を意識しながら親指の爪の両端を
イタ気持ちいくらいの強さ揉む
時間は好きなだけでOK

悪しき姿勢習慣をぶち壊す準備

悪しき姿勢習慣をぶち壊す

身体スイッチについて解説してきました。

前半で解説した**姿勢意識**や、

肩こり10秒メソッドで効果が感じられない場合は

上記の3つのステップで準備をしてから

実施してみてください。

おそらくですが、

毎日の繰り返しで徐々に姿勢が改善され、

効果を実感できるはずです。

くどいようですが、

『長年かけて形成された姿勢の修正は時間がかかる』

ということは、

自分の脳に刻み込んでおいてください。

これらの身体スイッチを起動させることで

肩こりと決別する準備はOKなのですが..

忘れてはいけないのがメンタル面です。

もし、あなたが実践していく中で、

一時的な実感はあるけど長く続かないとしたら

メンタル面に解決ポイントがあります。

自分への問いかけで 固執メンタルをリフレッシュ

もし、一時的な実感で留まる場合は、
この質問を自分に問いかけてみてください。

Q：他人のために生きるべきだと感じてませんか？

Q：周りに合わせようとし過ぎてませんか？

Q：自分はこうあるべきだと現実を固定してませんか？

この質問で、何か気づきがあれば、
それが肩こり解消の大きな一歩に繋がるはずです。

まずは、無理に答えを出そうとしなくてもOKです。
何かしらの気づきさえあれば、
あなたの身体は改善方向に進み始めています。

ただ、もしかすると、

- ・なんか怪しい..
- ・宗教ですか？
- ・スピリチュアルかな？

などと感じるかもしれませんが、
僕がサロンを開業していた時は

このようなメンタル面へのアプローチで
症状が改善するケースは当たり前に見てきたので
不思議なことではありません。

『心身』という言葉があるように、
身体と精神は繋がっているのが道理なのです。

今は西洋医学が当たり前になっていますが、
肉体と精神を切り離した状態というのは
人間として捉えれば自然な解釈ではないのです..

まあ、この分野は好き嫌いがあるので、
受け入れられる人が実践すればOKだと思います。笑

穿った状態のままやっても実感は薄いので
なんとなくでも納得できた人は
上記の3つの質問を自分に問いかけてみてください。

もし、心身とか言われても、

「なんか納得できないなあ..」

という人は、
今後科学が発展するのを待っててください、
そのうちエビデンスが出ます。笑

この辺の話は、
完全呼吸のレポートで少し触れてるので
そっちを参照してください。

おわりに

今回のレポートでは、

ネットビジネスで直面する人が多い

ガチガチの肩こりに対して、

強押しではなく根本から解決する身体の使い方や

身体スイッチについて解説してきました。

もしかすると、

長年苦しめられてきた肩こりが、

『こんな風に強押しもなく、自分で解消できるの？』

と疑問に思っているかもしれません。

しかし、事実として、

この方法を継続して肩こりから解放された人たちを

たくさん見てきています。

多くの方で実証された方法ですので、

是非お試しください。

そして、最後に

もう1つアドバイスすると、

『方法的な理解ではなく習慣に落とし込む』

というマインドセットを意識していれば、

より効果を実感できると思います。

今後も、様々な角度から、
あなたのQOLが向上するようなレポートを
作成していくので実践してみてください。

追伸

もし、今回のレポートが参考になった方は
このレポートの感想などをTwitterで引用RTして頂けると
次回のレポートの原動力になります。笑

それでは、
最後までお読みいただき、ありがとうございました。

あなたからの感想をお待ちしてまーす(^^)
ではでは。