



Month/開催月 : 5月
Site/通学+オンライン : FOREST 7階+オンライン
Lecture Title/レクチャー : ストレスと仲良くなる - ストレス耐性を高める食事と呼吸法

| | | | | |
|-----|------|---------|------|----|
| 満足 | まあ満足 | どちらでもない | やや不満 | 不満 |
| 94% | 6% | 0 | 0 | 0 |

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

通学コース受講者:

- なんとなく思っていたことが、データを元に明確にわかりました。脳のDLPFCの活性化で「状況をコントロールできていると認識」という部分化印象的でした。(中野真貴子さま)
- 呼吸でストレスが軽減できること。今日から実行します。(匿名希望)
- テロメア革命を読もうと思ったけど、ここで学んだ内容とほぼ同じということは、お得！ラッキー！革命は既に私は起こせると、かかってこいや〜と、今、抱えているストレスさんに言えそうです。(川嶋あすかさま)
- ストレスは受け入れ方によって、体に起こす反応が大きく変わるという事。(田中裕規さま)
- 自身のテロメアが短いと、それが子供に遺伝する事実に驚きました。また、ストレスを受けると脳が縮むことも怖いと思いました。呼吸法、毎晩やってみます！！(匿名希望)
- ストレス反応は善いものと信じるとDHEAはストレスワクチンとして作用し、ストレス耐性を高めてくれることがわかりました。(匿名希望)
- 「かかってこいや〜！！」が大事だという事。(大塚あきこさま)
- ストレスがあることは悪いことじゃない。ということです。戦おうとしている。という認識で思考や体が変わることを知れてよかったです。寿命のこと。タンパク質まで子供に行ってしまうという事。自分だけでなくパートナーの健康も気になることができて良かったです。(河嶋遙伽さま)
- ボックス呼吸法を知る事ができたこと。(稲葉由香里さま)
- 呼吸法でリラックスすることがよくわかりました。ヨガでも呼吸法が大切なので、イコールなんだなと理解しました。(匿名希望)
- ストレスホルモンのコルチゾールが適度にあったほうが良いこと。ある程度のストレスあ必要であること。(本田真由美さま)
- 改めて頭(心)と体は密接につながっていて、どれかひとつでもかけてはいけけないのだと思った。テロメアについてのお話が面白かった。(石井祐子さま)
- 脳の仕組みとして古代の記憶が働いているということ！ストレスの起こる状況をさけるのではなく、今日教わったやり方で対処して耐性を高められたらと思います。(匿名希望)
- ストレスがかかっている自分の状況を客観視することは自分を守る。(佐々木美穂さま)
- 呼吸がとても重要である。自分を客観的に見ること「気がついていること」が大切。私は今ストレスがかかっていると分かっていることが大切。(沖桜子さま)
- ストレスを感じていると客観的に思えることが大事であることが知れて良かったです。以前はストレスを感じることができなかった。(中田有香さま)
- この呼吸法、8日前に知っていたかったーと思いました。ストレスに対する気持ちの持ち方は、案外、出来ていたかもと(それがいつからそうなったのかはわからないのですが)、聞きながら何度もうなずいておりました。テロメアが直接受け継がれていくということも印象に残りました。親の食事本当に大切ですね。(北村紀子さま)
- 呼吸法を実践することで、どんどん頭がクリアになったことが面白かったです。(栗原真姫子さま)
- ささ(指名さ)れたこと⇒頭が真っ白⇒忘れた⇒ドキドキがつづいた⇒しかし！これは前頭前野が⇒⇒ストレス耐性⇒落ち着く⇒でも下の名前を憶えてくださってHappy♡知識を得たおかげで早く落ち着いた。体験を通して学んだ。(匿名希望)
- ストレスをどう受け止めるのかによって体への影響が変わってくる。食事とストレスへの耐性を高める呼吸法。(善積香乃さま)
- 呼吸が体に深くかかっているということであらためて感じる事ができました。(大塚あきこさま)
- セロトニンが他のホルモンの調整をしている-腸内環境-食べ物の大切さ。ストレス反応を良いと意識することの大切さ(小林三枝子さま)
- ストレスはコントロールできる。ストレス反応を悪い反応と考えることが大事。(石本工さま)
- ストレス反応は悪いものととらえるのではなく、ストレス反応は善いと受け止め、自分を客観的にみることが大切だということ。(匿名希望)
- ストレスをコントロールする方法、呼吸法、最近、瞑想を始めたので、呼吸の回数も意識してみようと思った。コーヒーは体に悪い(ホルモン系)のにびっくり。やめた方が良いね。(清水英美子さま)
- 過度なストレスは大きな病気につながる可能性がある。呼吸法によってストレスコントロール(マネジメント)ができる。(織田千尋さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 「ストレス反応は善い」と思うことが大事ということ！！運動のメリットについて、また知ることができた。(匿名希望)
- ・ ストレスに対する考え方。(匿名希望)
- ・ 呼吸をコントロールすることが、実はストレスをコントロールすることにつながるという考え方。非常に勉強になりました。(小國肖子さま)
- ・ コルチゾール=悪いと思っていたが、「ストレス反応は善い」と思う事が、ストレスと上手く付き合っていくことが良かったり、コルチゾールにもメリットがあることが判ったこと。コルチゾールとDHEAのバランス。(岩立晴子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

通学コース受講者：

- ・ ストレスの耐性は心の強さで対応することを日々の暮らしに役立てたいです。食事でも補って。(匿名希望)
- ・ 本みりんとフルーツで自宅で作れるお酒を教えてもらったこと。(稲葉由香里さま)
- ・ 資料もとても判りやすく、理解しやすかったです。他のセミナーもとても気になりました。ありがとうございます。(河嶋遥伽さま)
- ・ 笑いありで楽しかった。(大塚あきこさま)
- ・ いろんな呼吸法を知る事が出来て良かったです。ストレスかかってこい！の気持ちが大事ということがわかりました。日常生活に使っていきたいと思います。(匿名希望)
- ・ カフェイン・アルコールの害の質問に答えてくださってありがとうございます。情報がたくさんあり、よく分からなくなりました。(匿名希望)
- ・ いつもありがとうございます。^o^(田中裕規さま)
- ・ 大脳辺縁系前頭前野から腑に落ちるこの講座が私とはとにかく満たされるのであります。来年も2クール目受講したいです。2年目割引があると嬉しいなあ。(川嶋あすかさま)
- ・ サプリに頼らず自分で管理することの重要性。(工藤奈保子さま)
- ・ こうした講座を受講するのは初めてでしたが、わかりやすく解説していただき、ありがとうございました。(佐々木幸子さま)
- ・ ストレスを減らすことが大事だと思っていましたが、ストレスをコントロールできていると信じ、食事とライフスタイルを改善したいと思います。ありがとうございました！(善積香乃さま)
- ・ いつもながら知識の豊富さ、それを惜しみなく教えてくださることに感謝です。大学の教授の授業よりすごい！！(匿名希望)
- ・ もうすぐ司会の仕事をすることになるので、その前にDHEAのお話がきけて良かったです！(栗原真姫子さま)
- ・ 副腎と肝臓によい食事をもう少し意識して食べて行こうと思いました。この1ヵ月いろいろ不足まくっており、疲労感があったので、いいこと聞いた！と思いました。(北村紀子さま)
- ・ 大変面白かったです。あっという間に終わってしまった。呼吸法も是非やってみたいと思った。(中田有香さま)
- ・ 副腎と肝臓によい食材がわかった。(佐々木美穂さま)
- ・ 職業柄、知識としてはBasicsのみだったことがやや不満。逆に短時間なので、Basicsで良かったのかもしれない。(匿名希望)
- ・ 過去のセミナーの内容を自分では覚えているつもりだったけれど、実は違ったという事が判明。しっかり復習します。(石井祐子さま)
- ・ ストレスをコントロールすることが大切で、そのためには、食事、睡眠など普段の生活が大切であると改めて実感しました。脳ってすごい！(本田真由美さま)
- ・ アンドリューワイル博士の呼吸法、SEALSのボックス呼吸法は実践しやすいと思った。カフェインについて、コーヒーやディカフェの疑問が解決できた。(岩立晴子さま)
- ・ 全てが面白く、興味深くつなげていく。満足です。有難うございました。(小國肖子さま)
- ・ 病気は気からと言われる理由を論理的に教えていただき、よくわかりました。副腎の重要性もよくわかりました。(匿名希望)
- ・ ストレスを感じている最中の呼吸法。今後、実践できそうです。(匿名希望)
- ・ ストレスのメカニズムだけでなく、対処法についても知ることができ勉強になりました。(織田千尋さま)
- ・ ストレスってなんとなく悪いとは思っていたけれど、バランスが大切なんだとわかり、コントロールできるということもわかりよかったです。(清水英美子さま)
- ・ ストレスの仕組みについて、体の反応について、学べて良かった。食に関してより詳しく知りたいと思った。(匿名希望)
- ・ 内容に裏付けがしっかりあり、深い、かつ、わかりやすい切り口で話してくださるので、わかりやすいです。(石本工さま)
- ・ とてもわかりやすい説明でした。(小林三枝子さま)
- ・ 呼吸法の勉強を深めたいと思いました。(大塚あきこさま)