



心と体を結び、幸せ体質を作る食事とライフスタイル

★
5.0

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
100%	0	0	0	0

□ 最も印象に残ったこと、学んだこと、満足／不満に感じたことなどについて教えてください。

幸せ体質を作る栄養学的な解説がとてもわかりやすく、この仕組みで色々な事例が説明できることに驚きました。これに加えて考え方や行動など心の面からも幸せスキルを得ていくことで幸福に繋がるのも納得です。考え方や親切な行動など小さなことから意識して変えて増やしていけるようにしようと思います。幸せホルモンであるセロトニンの働きが興味深かったです。感情や気分のコントロール、精神の安定に深く影響すること、セロトニンが足りないと他のホルモンが違った方向に暴走してしまうということ。その重要なセロトニンが腸内で作られ、まず腸内環境を整えることが大切。その上でセロトニンの材料豊富な食品を食べ、セロトニンの分泌を促すライフスタイルを心がけていく。
(衣斐章子さま)

「幸せ」について、人間の機能や科学的根拠からアプローチする考え方が面白かった。これまで勉強していたことが全て繋がっている感覚もようやく理解しつつあり、だからこそ健康をホリスティックに考える必要があると再認識した。「幸せ」は自分自身の中に、ライフスタイルそのものの中にあるという考え方も、とても素敵だと思った。楽しいこと嬉しいこと好きなことをすることで幸せになるのではなく、それ自体が幸せというマインドは大切にしたい。(鶴丸麻衣子さま)

- 印象に残ったことは、煽り運転をする人、いじわるをする人、妬む人、自分さえ良ければいい人など…その人の個性?性格だと思っていたことが、身体の仕組みとして説明できるということに本当に驚きました!世界を平和にするには、セロトニンが鍵になるんじゃないかと思うほど、大切なホルモンですね。しかも脳内にあると思っていたセロトニンが、腸内に90%もあるなんて!!それなら食べ物で性格を作るとしても、過言ではないなと感じました。他には、昨年1年間世界を旅していて特に七面鳥が他の肉と同じようにたくさん売っていたのは、フィンランドでした。(しかも鶏肉より安価でした!)やはり冬の北欧は日照時間が少ないので、セロトニンの材料をしっかり摂る習慣があるんだと、講義を聞いていて感じました。幸せでいるということはスキル。だからそのスキルを磨くためには、腸内環境と生活習慣を整えれば良い!誰でもその気になれば、幸せでいられる、幸せを選べるんだよ!という考え方が素敵だなあと感じました。大満足です!今回は実態のない?形として見えにくい?(表現が難しいですが…)幸せという難しいテーマでしたが、ちゃんとエビデンスがあり、幸せ体質は作れるんだ!という学びの大きい講義をありがとうございました。(田室あゆみさま)
- 『私達は、食べたものでできている』当たり前のことだけれど、それがとても重要なことだと考えずに、今までは食事をしてきたように思います。この講座を受講するようになってから明らかに心や食への向き合い方が変わってきています。通常栽培のいちごには、想像をはるかに超えた化学物質が使われていて愕然としました。改めて知る事の大切さを感じました。幸せホルモンのセロトニンは脳で作られるものだと思っていましたが、ほとんどが腸内で造られる事、脳と腸内細菌が会話している事にも驚きました。私達の体は本当に上手くできているし、不思議な事がまだまだたくさんあるんだと思いました。レクチャーの途中で以前学んだことのクイズがありました

ご協力、ありがとうございました。



が、ほとんど忘れてしまっていたので復習することが大切だと感じました。セロトニンの好む規則性で、朝食を食べることで体内時計もリセットされると知り、朝食って大事なんだと思いました。前回の課題で自身の冷えの改善のためにも、最近朝食を食べるようにしています。また、リズムも好きということで、ユーチューブを観ながらダンスをしているのですが、リズムに乗って体を動かすと、確かに理由もなく楽しいし心も晴れて幸せな気持ちになります。アロマは大好きで、玄関、朝仕事中、夜と使い分けていて、日常をとっても心地良いものにしてくれます。感情の75%が香りが引き金というの凄いなと思いました。幸せスキルのところで、『あなたそのものに価値がある』という言葉が心にグッときました。その言葉を言うと魂が喜んでるように感じます。外にばかり何かを求めがちですが、既に内に幸せがあるんだという意識で本当に見える世界がガラッと変わるように感じます。女性ホルモン剤や睡眠導入剤に関しては、症状が緩和されたとしても、他に体に及ぼす影響の方がはるかによくないので、安易に使用するのは危険だと思いました。満足です。今回のレクチャーも大変学びになりました。ありがとうございます。ああ幸せ～(松本枝里さま)

- ・ 今回の講義を聞いて、まず、自分の心の不調の原因が「セロトニン」にあったのかもしれないと知ることができました。「こうでなければならぬ」「こうあるべき」という強迫性思考が激しかった時期があり、とても苦しかったです。そもそも、こういう考えがない性格だったのに、、、あの時なぜ、酷かったのか?と思い返すと、太ってきたので、パーソナルトレーニングへ行き、そこで、炭水化物を減らすように言われ、減らしていたこともよくなかったんだ!と気づきました。そして、最近炭水化物をむやみに減らすことをやめたら、とても体が元気で変なだるさもなく、心が安定していると感じます。また、いじめやうつ、自分本位な行動や考えもセロトニンが影響していると知り、コンビニや外食でいつでも簡単に食べられる恵まれた日本の食生活が、逆に不幸を増やしているのかもという悲しい現実気づきました。今の私に一番響く言葉でした。つい完璧を目指してしまい、完璧でないからダメと思いがちなので、この言葉を心においておきたいと思いました。「苦労したり、大変な思いをしているのがいいことだ。楽しむことは悪いことだ」という思い込み、そろそろ手放せそうです。「他人軸」で生きてきたここ10数年。引き続き、他人にどう思われるか?をやめて私がやったほうがいいのかと思うことをしていこう♪と思いました。不満な状況を変える勇気が持てませんでした。悶々としていることを言語化して伝えてみて、それでも何も変わらなければ、転職したらいいのかと思いました。親切にすることで、幸福感が高くなるという考えはなかったもので、意識して何かをすることはありませんでした。今、「子ども会の役員」をしているのですが、楽しいと思ったり、喜んでもらえること、感謝してもらえることがお金で買えない体験で、サークル活動みたいだなと思っていたころでした。なるほど!とつながりました。小さくてできることだけどできていなかった、笑顔であいさつ、ゴミを拾うをやってみようと思います。朝のアフメーションも楽しそうなのでやってみます。大満足です。(山本有希さま)
- ・ 今回の内容は、まさに「心と体を結ぶ」という心の栄養を大切に捉える「統合栄養学」の素晴らしさを感じました。幸せホルモンのセロトニンは聞いたことがあり、なんとなく知っているような気がしていましたが、他のホルモンと関連、セロトニン不足で起こる作用などを知り、より大切さがわかりました。後半の「幸せスキル」については一つ一つ奥が深いなあと思いながら受講しており、講義の後、少しぼんやりしてしまいました。今までの講義の内容もいくつも出てきたので、また振り返りたくなりました。とても満足です。毎回、統合栄養学の考え方のエッセンスに触れるたび、素敵な学問だなと、改めて思いますし、学ぶことをうれしく思います。(廣谷玲子さま)
- ・ セロトニンが幸せホルモンということは知っていましたが、どういう風にいいのかという事がよく分かり、より深く知る事ができてとても勉強になりました。そして、腸との繋がりが深い事が知れて、だから最近腸活という話題がたくさん出ているんだなと改めて、腸の大切さを感じました。私は昔、ひどい便秘で腸閉塞になりかけて入院した事があります。今は便秘じゃないというだけでこんなに楽に幸せになるという事を身をもって感じています。少しは幸せスキルが上がっていたんだなとレッスンを受けて、とても嬉しく、感心しました。ヨガを習い、今やインストラクターになり、これがどんなに幸せな事かという事も実感しています。さらに幸せスキルをあげていきたいと思いました。ありがとう日記はつけた方がいいと以前にもお聞きしていたのに、実行できていなかったもので、これからはそれを実行していきたいと思います。非常に満足しています。健康な自分がどんなに幸せな事かヒシヒシ

ご協力、ありがとうございます。



と分かり、とても今幸せを感じています。ありがとうございました♪(川原直子さま)

- ・ 腸内環境を整えることの大事さを改めて感じました。腸内で善い菌を育てるものやセロトニンの材料となるものをこれからも積極的に摂っていこうと思いました。瞑想やありがとう日記も継続してアフターメーションもやってみようと思います。(辻廣里栄さま)
- ・ 幸せホルモンであるセロトニンがきちんと分泌されるよう腸内環境を整えるために必要なことをイメージしやすい形で学ぶことができました。途中、前回のレクチャー内容を質問形式で出題されたことがよい復習にもなりました。体内時計と朝食の関係や善玉菌同士のコミュニケーションの話が特に印象に残っています。「腑に落ちる」感覚も今回のレクチャーで「なるほど!」と思えました。(木下由美子さま)
- ・ 腸内環境が幸福感に大きく影響しており幸福ホルモンであるセロトニンは腸内で作られていると聞き腸内環境を整える事はとても大事だと改めて思いました。幸せ体質を作るには腸内環境を整えること、セロトニンの材料豊富な食品をとること、セロトニンの分泌を促すライフスタイルを築くこと、この3つが大切であることを学ぶことができました。セロトニンが不足する事によりいじめなどの問題行動へとつながっていくこと食生活が関係しているのだと納得がいきました。これからも、ありがとう日記は継続していきます。(明石稔子さま)
- ・ 改めて、腸内環境がいかに大切ということを感じたと共に習ったことがポロポロ路抜け落ちていることに反省。復習できてよかったです。腸が喜ぶ食品、セロトニンの材料となる食品は引き続き積極的に摂ろうと思います。炭水化物も忘れずに。ライフスタイルでは睡眠時間が乱れがちなので、時間配分の見直しなどをして、0時前には就寝できるようにしたいです。幸せの在り方、心の在り方は20代の自分に伝えたいです。特にアフターメーションが気に入りました。紙に書き出して、目に入るところに貼っておこうと思います。(辻美保さま)
- ・ 幸せ体質を作るのにはセロトニンが欠かせず、そのために腸内環境を整える必要があるのを、強く再認識しました。セロトニンの不足と他のホルモン(オキシトシン・ドーパミン・アドレナリン)の関係性でそれぞれ心の状態がどの様になるか、はとても興味深かったです。セロトニンの好む規則性としていくつかある中で、自分に足りていないものは、やはり規則的な起床と就寝のリズムです。家族のその日の時間に合わせるのではなく、早く起きる必要のない日でも同じ時間に起き、足りない睡眠はお昼寝で賄うのがよいのか、迷うところです。幸せスキルを磨くため、瞑想は苦手なので、まずはチャレンジしやすいアフターメーションから始めてみようかなと思いました。(島未来さま)
- ・ 幸福という漠然としたテーマを、具体的なホルモンに焦点を当てて学べたことで、どうしたら幸福感を感じることができるのか、しっかりとイメージすることが出来ました。改めて朝と夜の過ごし方の大切さを理解することが出来ました。私は夜勤をやめてから以前より生活リズムが整い、体調がよくなっているのを感じます。しかし、夜に寝る時間が遅く、朝食は軽食で済ませてしまいがちなので、改善する必要があると感じました。そして、腸内環境について、私自身便秘傾向なのもあり、これも改善が必要だと感じました。今後は今の朝食にさらに発酵食品や果物を加えたいと思います。思考の面では、幸福になろうとするのではなく、すでにある幸福に気づくことが出来るような心をもちたいと思いました。お金や仕事やパートナーに頼らず、肩書のない自分自身や命そのものを愛しく思う心を忘れずにいたいと思います。私の幸福感の課題として、忍耐強い反面、我慢すぎて自分が本当にやりたい事が分からなくなることがたまにあるので、ゆっくりと自分を見つめ、自分の気持ちをノートに書いて客観視するなど工夫して過ごしていきたいと思います。今回も興味深い授業をありがとうございました。来月も楽しみです。(村田有以さま)
- ・ 今回は幸せという大きなテーマでしたが、個人的に長年の悩みを自分で解決できるようになるためのキーとなる講義でした。私は職場を変えても、「完璧主義だね。頑張りすぎないで。」と言われながら過ごしてきました。完ご協力、ありがとうございました。



壁主義の自覚はないですが、ストレスを溜め込みやすく、精神的に不安定になったり、長年の体調不良の引き金になっていることは分かっていました。どこをどう抜けば肩の力が抜けるのか未だによく分からず、どこでもそう言われるのは生まれ持った自分の体質なんだと思って過ごしていました。しかし、今回の講義を受けてしんどいのは、性格が原因ではなく、ひょっとしたらセロトニン不足の要因が大きいかもしれないと思いました。性格を変えるのは難しいですが、セロトニン不足を補うための行動はとることができるので、まだできることはあるかも…と思わせて頂ける講義でした。講義を受けて圧倒的に心のスキルが不足していることを自覚できました。食べ物、生活習慣、自分との向き合い方、様々な観点から幸せしているための講義をして下さったので、自分の状態を客観的に見ることができました。自分の今の状態に合わせた取り組みをするためのヒントがたくさん詰まった講義でした。精神論だけでなく、方法論も交えて様々な観点から講義して下さいたことで具体的な行動に移しやすいと感じました。今までの講義の内容との繋がりが分かりやすいように絡めて解説して下さい回数を重ねるごとに全てが複雑に繋がっていることを実感しています。ありがとうございます。(T.Uさま)

- ・ 幸せ体質を作るというテーマで食事のこのことのみではなく、ライフスタイルについても知ることが出来て良かったです。幸せスキルの話は、その通りだと思いながら話を聞いていました。取り上げられていたスキルについて、まだまだ私の中で手放せていないと感じている思考癖があるため、意識することで手放していこうと思いました。幸せであるためには食事を整えることと合わせ、自分の心の声を聞くことが大切だと改めて感じることでできるレクチャーでした。(A.Mさま)
- ・ 今月のレクチャーは私の気持ちを軽く、明るくさせてもらえる内容でした。幸せスキルの内容は私の幸せに対する考え方と似た点が多く、うなずきながらレクチャーを受けていました。まだ執着したり自分を責めてしまう事があるのですが、その手放したい思考を繰り返している事に気づき、私の中の本当の声に耳を傾ける様に心掛けています。視点の向ける方向によって捉え方も大きく広がるのではないかと思います。腸内環境を整えることは取り組み易いと感じました。色々な方法で発酵食品やビタミン等を摂る様に工夫してみたいと思っています。整えた腸内を油断するとたった一晩で戻ってしまうとの事にはとても驚きましたが、今迄のレクチャーも踏まえて都度口に入れるものを考慮して取り組んでみたいと思います。(岩元智子さま)
- ・ 幸せについて、ホルモンの観点に加え、心のあり方やスキルについても知ることができ、今の自分にとって改めて大切な考え方を学ぶことができました。ホルモンの働きについては、セロトニンと共に幸福感に関連するオキシトシンなどのホルモンについて、セロトニンのみが不足した場合の影響までは考えたことがなかったので、とても興味深かったです。改めてセロトニンの大切さがよくわかりました。近頃睡眠の質が低下し、身体だけではなく精神的にも影響を及ぼしているのを体感していたので、生活リズムと食事の意識でセロトニンの分泌を増やせるようにしていきたいです。私は時に、頭ではよくないとわかっているけど、人との比較をしたり、自分を責めたり、自分に満足できずにストイックになりすぎたり、人からの評価で自分の価値を測ってしまいそうになることがあると自覚しています。改めて、ありのままの自分を受容するためにも、ジャーナリングで自分と対話をしたり、短い時間から毎日の瞑想習慣を取り入れていこうと思います。(K.Iさま)
- ・ 幸せホルモンは幸せな人生の素である。腸内環境が幸福感に大きく影響している。腸がいかに大事か改めて学びました。(釘宮千鶴さま)
- ・ 幸せホルモンに注目したライフスタイル、幸せスキルを高めるポイントについてよくわかりました。が諸ホルモンのバランス調整をしているというレクチャーを受けながら、以前ストレス発散のためと言って筋トレばかりしていたころ、心に余裕がなくて孤独感が高まったことを思い出しました。十分にセロトニンの材料を食べていない体に、アドレナリンだけをどんどん分泌させていたから起きた状態だったのだと腑に落ちました。当時の自分の状態を振り返ることができ、良かったとおもいます。(山田紗希さま)



- ・ 幸せ体質をつくるには体と心のバランスが大事だと感じました。今までのレクチャーにもあったように化学物質や農薬が少ない食品を取り入れることや、腸内環境を整える、規則正しい生活など体の土台づくりも改めて大事だと思いました。心においては、体の土台づくりよりも普段の生活の中でぶれやすいと感じたので日々自分の考え方や行動を意識的に変えていこうと思いました。(玉谷成美さま)
- ・ これまで「セロトニンが多く出ているか出ているか、生まれつきで大枠決まってしまうのだろう」と思いこんでいたが、ライフスタイルや心の持ち用はいつからでも自分で変えることができるし、栄養・腸内環境の観点からも食べ物で気を付けられる点があるとわかり、日々幸せを感じられるのかは結局自分で決めることができると感じた。セロトニンの大切さ、そしてその分泌を促すための要点がわかった。早速日常生活で意識できることが多く、嬉しい。(中島愛子さま)
- ・ セロトニンが出ていないと、他のホルモンがネガティブな方向に働いてしまう。加工食品、乳化剤、残留農薬に気をつけて腸内の善玉菌にダメージを与えないような生活をしたいと思います。食材も調味料もコントロールできる自炊が一番大切だと感じました。(野村麻由さま)
- ・ いろんな角度からの見え方、見方を習っています。いつも真ん中の綺麗な光をみているようでうっとりします。真ん中をしっかりとらせてくれるレクチャーです。落ち込んでても元気になります。ピルがセロトニン不足を招くということが印象に残りました。知り合いの女性に内服している人が多く不幸せそうだからです。(川嶋あすかさま)
- ・ 幸せ体質について、これまで心を中心にメンテナンスしてきていましたが、物質的に見たホルモン分泌も必要なことがわかりました。中でも特に印象的だったことは、セロトニンが分泌されていない状態で、オキシトシン・ドーパミン・アドレナリンが分泌されていても、幸せとは逆の方向に走ることでした。今度から、他者へ攻撃的な人をみたら「この人、アドレナリンは分泌されているけど、セロトニンは分泌されていないんだな」と、冷静な目で見れそうです。(小林摩李穂さま)
- ・ セロトニンが他のホルモンの暴走を制御していることです。そしてセロトニン不足によりホルモンが暴走した時どうなるか、症状もどんなものか例えもわかりやすく、納得できました。また以前の自分や、周りで出会った不安定な方々の事をセロトニン不足だったのかもしれなかったのかもと繋がりました。幸せ体質について物質についても、心の持ち方についても詳しくお話していただき、また実体験や対策も教えていただき、勉強になりました！日記はすでにつけ始めていて変化を感じ始めてるので、次は瞑想にチャレンジしてみたいと思います。ありがとうございました！(恩田亜希子さま)
- ・ 「セロトニンは幸せな人生の素」とあるように、セロトニンが様々なホルモンや他の神経伝達物質にプラスされる事により感情の変化が起こる事がとても興味深かったです。現代人はセロトニン不足が多いと感じる事が多いので、よりそう感じたのかもかもしれません。またセロトニンにより、心の安定と他のホルモンの暴走を抑制してくれる働きもあると知りました。人間の様々な行動の多くは感情からとっていましたが、その感情さえもホルモンが影響している事にも驚きでした。今回のレクチャーにより、心と身体との健康は繋がっている事をより深く学ぶ事ができました。人間観察が好きでよくしますが、なぜか心に余裕がある人は優しく、親切である人が多いと感じていましたが、ポジティブ心理学でも、幸福感の高い人ほど…という研究結果があると知り、納得しました。身体との健康ばかりを気にかけるのではなく、レクチャーで学んでいる事を生活に活かし、身体と心の健康をバランス良く、日々を幸福に満ちてこれからも過ごしたいと感じた回でした。(鈴木美紀さま)
- ・ 幸せホルモンセロトニンがしっかり分泌された土台の上にオキシトシン、ドーパミン、アドレナリンが放出されると思考が幸せに傾くが、セロトニンが出ていなくてこれらのホルモンが放出されるとマイナスに働き、特に怒りや攻撃性が増して嫉妬や鬱になると言うのが驚きでした。精神学や心理学で心のメカニズムは読んだことがありま

ご協力、ありがとうございました。



すが、そこにホルモンが関係しているなんて聞いたのは初めてで驚きと共に納得で、キレル子供や大人が増えて
いるのは食生活と関係あり。(小出淡也子さま)

- ・ スマイルセラピー、割りばしを使ってもセロトニンが分泌される効果があるということが驚きでした。瞑想について、以前より興味があり何度かトライしましたがすぐに雑念が邪魔をしてしまい、自分には向いていないと諦めていました。が、今回先生のお話で最初は雑念が邪魔をするのは当たり前、雑念が浮かんだらパッと捨てる、それを繰り返せば良いと伺い、再度トライしてみようと思いました。普段より自分でセロトニン不足を感じる事が多かったのですが、今回の幸せスキルの中のカトリックの有名な祈りの言葉、IINの人の言葉など、心に響く言葉が多かったです。(花井深雪さま)
- ・ プロバイオとプレバイオの違いと役割がはっきり理解できました。体の中で上手く作用できるように意識したいと思いました。それから、つい習慣的に同じ発酵食品を食べがちだったのでその辺りにも意識していきたいと思いません。もう一つ、悲しい時や辛い時にこそ口角を上げるというマイルールで生活したいともいます。自分にとってもイライラをコントロールすることができてとても有効的だなあと実感しています。(須佐李絵子さま)
- ・ 腸内環境を整える事の大切さをあたためて考えさせられます。新型うつというものが存在することも初耳でした。腸内環境をいい状態に保つため、オーガニックホールフードのプロ・プレバイオを摂っていますが、様々な発酵食品を摂ることで異なる種の善玉菌を摂ることができるお話から、発酵食品をこれから少し食卓に増やして行こうと思います。幸せスキルの中でも今回はココロが軽くなるような学びがぎっしりと詰まっていて、資料を見返すだけで幸せな気持ちになります 笑。この分野、もっと学びを深めたいです。先生の学校時代からのフレーズ...今まさに心に響く言葉です。シェアいただきありがとうございます。(ウィリアム奈緒さま)
- ・ 今回のレクチャーでは、やはりセロトニンの大切さを再認識できたことが大きいです。資料の、まずセロトニンというスイッチが入ってから、その他のメンタルホルモンもしっかり働くということがよく理解できました。セロトニンは腸内で分泌されるため腸内環境の良し悪しが、メンタル面に直結すると改めて思いました。(小林亜紀さま)
- ・ セロトニンが情緒の安定に必要である事は分かっていたが、身体の中でどのように作用しているかまでは考えた事がなかった。オキシトシン・ドーパミン・アドレナリン、どれもよく聞く名称で、分泌されていれば精神に良い働きを行うと思っていたが、単独では暴走して裏目に出てしまい、正常に作用する為にはセロトニンの分泌が必要と知り、ますますセロトニンの分泌の重要性を感じた。毎回新たな知識を得られることに感謝です。今までのぼんやりした知識が、ちせさんのレクチャーを受ける事で明確になってきている事が、身の回りの整理整頓ができた感じに似ていてスリキ感があります。ただ自分の知識として落としきれていないので日常生活の中で復習と実践を増やしていきたいです。(清水綾乃さま)
- ・ 私たちは食べたものでできている。まさかのイチゴにまでこれほど多くの化学物質が使われているとは!無農薬で作られた食材が、もっと安価でもっと手軽に手に入るようになってもらいたいです。また"○○味"と言うたった一つの言葉に数百種類の薬品が使われていると言うのも衝撃でした。消費者として賢い選択をして行かなければならないと思いました。今回は特に印象に残ったテーマを一つに絞るのに苦勞する位、全てが興味深いお話でした。(岩下倫子さま)
- ・ セロトニンは腸内で90%作られる。脳内は2%であると知り腸内環境を良くすることの重大さを思い知りました。またセロトニンがちゃんと分泌されるようにビタミンB6、トリプトファンの豊富な食品を取り入れて今後の食事を考えたいなと思いました。楽しかったです!(下田貴保さま)
- ・ セロトニンは幸せな人生の素。セロトニという言葉自体はTVなどで耳にしたことがありましたが、セロトニンのご協力、ありがとうございました。



分泌が他のホルモンの抑制になっていることを初めて知りました。セロトニンの重要性を感じました!また前回講義でも腸内環境の大切さを学びましたがセロトニンも腸内の環境が密接に関わっていること知り、自分の体の中に入るものはちゃんと選んでいかないといけないと改めて思いました。体が喜ぶ選択をできるように今後の講義でもたくさん学んでいきたいと思いました!満足です!次回も楽しみです!(藤井友香さま)

- ・ セロトニン不足が望まない問題行動につながりやすい。セロトニン以外の3つの脳内ホルモンがセロトニンが足りなくなると、それぞれにさまざまな症状がでてしまうことが痛感できました。自分自身、そして回りの日常生活を見た時に今できることを面倒がらずに食材、ライフスタイルから丁寧にやっていくことの大切さを学びました。レクチャーが私にやり過ぎしてしまっていたことと、向き合うきっかけをくださいました。本当にありがとうございました。(斎藤富美代さま)
- ・ セロトニンは感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わってくる物質であるということ。オキシトシン・ドーパミン・アドレナリンというホルモンを正常に働かせるにはこのセロトニンが必要だということ。さらに、このセロトニンは腸内で90%も作られているなんて!この学びの時間無くしては知ることができなかつたと思います。今までに聞いたことのない超重要なお話が盛り沢山だったともいます!特にホルモンのお話やピルのお話は地球平和のためにもめちゃくちゃ必要だと思いました~!(武内典子さま)
- ・ 「幸せ」私たちの中にある。「幸せ」はお腹の中…食べたものから作られる。幸せホルモンの材料は「セロトニン」朝ご飯しっかり食べて人間らしい生活が大切。幸せへの法則を学んでいる実感と、その前からちせさんのコーチングを受け、実践して、本当にコロナ禍ではありますが、ハッピーに物事が進めている実感があります。できるだけ地元の無農薬野菜を購入してこれからも支援につなげたいと思います。そうしたら、みんなハッピーになりますね。(小笠原美穂さま)
- ・ セロトニンは規則性、一定リズムを好むということ。食事の内容だけでなく普段の生活全般を見直すことも大切。睡眠時間はたくさん取れば良いのではなく、日光を浴びる朝に目覚める、起床時間と就寝時間をなるべく変えないようにして規則性を持つことが大事。健康は特別ななにかをするのではなく、基本に戻って地道に続けることですね!(池端千絵さま)
- ・ 幸せだなあと幸福感を感じるのは脳ではなく腸!幸せホルモンであるセロトニンは単体での作用だけでなく、他の心の安定に関係するホルモンと密接に繋がっており、それぞれのバランスが大切である。その幸せホルモンの9割を分泌する腸の環境を整え食材を選択する。だから散歩、早寝早起きがいいと言われているのか!とこれまでぼんやり分かっていたつもりだったものがちゃんと納得できました!幸せホルモンはこれまでのレクチャー教わった腸内環境や糖質(砂糖)などの内容と直接繋がっていることが多かったので、より食事と心と体の繋がりを理解しながら学びを深めれたと思います!(上杉沙友里さま)
- ・ 幸福感を感じるには、腸内環境を整える事と、幸せスキルの向上が大切だとわかりました。海藻やナッツ類、魚や豚肉、鶏肉を定期的に摂取する事大切だということがわかりました。幸福スキルのは他人との比較ではなく、なりたい自分の姿との比較をする。本当の幸福力は、なんらかのトラブルがあっても自ら立て直せる力がある事。嫉妬や妬みは個人的な幸福度の感じ方の影響だけかと思っていましたが、実はセロトニンがうまく分泌されていないなんて…。体の合理的な働きに改めて驚きました。加山雄三さんが歌で「幸せだな…」という台詞を言っている姿が思わず今日浮かびました(笑)あのセリフの様に、自分を少しでも幸せに導きます。(杉本美喜子さま)
- ・ 今日もうありがとうございました!セロトニンが他のホルモンの暴走を抑制しているということを初めて知りました。やっぱり自分で自分を幸せにできることが大切だと改めて感じました。また、改めて私たちの細胞一つ一つが口に入れるものでできているというお話がとても印象に残っています。本物を食べて、それを適切な形で必要などご協力、ありがとうございました。



ころに届けていけるように食べるものやライフスタイルを意識していきたいと思いました。体が合理的という話もわかりやすく、面白かったです。よく出来ていると思うし、もっと身体のことについて知りたくなりました。

(佐藤有香里さま)

- ・ 幸福ホルモン『セロトニン』は心の安定に寄与するだけでなく、他のホルモンの暴走を抑制したり、セロトニンが十分分泌されているベースがあってこそ、健全な信頼や喜び、積極性が発揮できることを初めて知りました。新型うつ行動パターンには以前から疑問でしたが、納得できました。『幸せはお腹で感じている』ということも納得でした。生きているだけで価値ある自分、幸せは既にあることに気づき、誰かになろうとせず、自分を極めていきたいものです。瞑想はチャレンジしていましたが、山のように雑念が出てきて、途中挫折しましたが…それでよく、その雑念をはき出していけばよいのですね!またやってみようと思いました。(西島美恵子さま)
- ・ 幸せスキルにおいて、どんなにいろいろな条件を整えてもセロトニン分泌を促すスイッチを入れないと、そしてそのスイッチこそが、幸せ体質を作るために大切であること。やはり、考え方が本当に大切であるということ。いつも満足です。(小國肖子さま)
- ・ セロトニンの大切さについて学べてよかったです。今回は健康はやはり口から入れる物だけでできているわけではなくマインド、プライマリーフードが大切ということが学びました。太陽光を浴びる大切さや、主時計や末端時計の話がとても面白かったです。人の身体は自然と切り離しては生きていけないなということを改めて学びました。幸せスキルについての項目で、私自身幸せを執着から得ていたように思います。幸せは私達の中にあるということを学べて、最初の講座でも聞いていましたが、改めてプライマリーフードを充実させていきたいと感じました。幸せスキルの項目をどんどん実践していきたいと思います。(深田朋見さま)
- ・ サーカディアンリズムには脳の主時計と細胞の末端時計と2つあることが初めて聞いたの印象的でした。また最近朝ごはんは断食をするのがよいという健康情報などもあって(夫はそれを信じて朝食を抜いている)ので、あらためて朝しっかり'食べる'ことの大切さがわかり、勉強になりました。今回は復習などもあり、改めて覚えていたつもりでもしっかり身につけていなかったことなどもわかってためになりました。またおまけのピルに関する情報は、ピルは飲んでいたこともあり、生理痛などがつらくても改めて安易に手を出さないように気を付けようと思いました。(オシロ麗さま)
- ・ カロリーは数えるのに化学物質は数えないという言葉が、現代人の生活を表しているなあと、思いました。ホルモンの大切さを日々感じ、分泌を促すライフスタイルや食べ物があることは、皆さんに伝えたいこととして自分の知識にしていきたいと思います。また心の空腹は心の栄養素でなければ満たせない、幸せは私たちの中にあるという部分を非常に納得して聞くことができました。身体と心を結び、幸せ体質を作ることができることをしっかり学びました。幸せスキルの一つとしての言霊の力(アファーマーション)をもっと自分ごととして改めようと思います。つい、自己犠牲の上になんかをしてしまいがちだったので、遠慮が行きすぎの言葉をよく使ってしまう。それは誰のためにもならないことを幸せスキルで学びましたので、自分は自分、ありのままに自然に素直に生きることで幸せを一つでも多く感じたいと思いました。瞑想は奥深く素敵な時間ですね。素敵な講義に満足です。先生、いつも、ありがとうございます。(小林玲子さま)
- ・ セロトニンと他のホルモン。セロトニンと腸内環境。幸せスキル。幸せスキルは本当に現代人に大切なことだと思います。改めて普段から大切にしたいと思います。(中川なぎささま)
- ・ セロトニンが十分に分泌されていることによって、他のホルモンが良い働きをするが、分泌されていないと悪い方向に働くことが印象に残りました。それぞれのホルモンの長所は短所と隣り合わせ、それがセロトニンの分泌にかかっていると思うととても面白いです。毎日の生活を少しでも丁寧にすることが、幸せにつながるのだとしみご協力、ありがとうございました。



じみ感じました。(田中晴子さま)

- ・ 幸せは何かを達成した時ではなく、達成するまでや困難に直面した時に人生を導く事のできるスキル。達成した時も勿論幸せですが、確かに、何かを乗り越えようとしたりした時にあるスキルは幸せと感じれる事に繋がる事があるなあと思いました。今回も、身近な人に伝えたい内容がいくつもありました。睡眠薬を常用している人がいて、意外と飲む人が多いことを最近知りました。副作用がないか聞き、こういう事もあるということ、ヨガのイントラなので瞑想の時に幸せスキルを少しずつお伝えしていくことをアウトプットしていきたいです。
(大桑久美さま)
- ・ 野菜について、妥協点として減農薬を提案していただけたのが貴重でした。いつも現実的な意見をいただけることに心から感謝しています。(竹内裕美子さま)
- ・ セロトニンに関する普段は知り得ないMind&Body&Spiritのお話を伺えました。医学会で発表された事等を良く調べられて理解しやすく面白く、おかしく、お話いただけて感動しました。(野田幹子さま)
- ・ 幸せ体質を作るために必要なセロトニンと作りだすための腸内環境の重要性。全てです!!(池純子さま)
- ・ 無理に笑顔を作ってもセロトニンが出るということ。(大塚あきこさま)
- ・ 腸から幸せがやってくる♡心と食のバランスと腸が大切ですね^_^ (田中裕規さま)
- ・ ビタミンB6とトリプトファンが大切。毎回わかりやすいお話、ありがとうございます!!(中野真貴子さま)
- ・ セロトニンを増やすことが幸せ体質につながるのみならず、女性ホルモンともつながっていたり、健康はホリスティックであることを強く感じました。今日もホリスティックの色が濃い内容でした。ボディ・エコロジーのところの絵がとてかわいかったです。(善積香乃さま)
- ・ ホルモンも冷えもアレルギーも腸内環境を整えることが大切ということ。幸せは脳で2%、腸内で90%作っているということ。幸せはお腹で感じているかもしれないこと。セロトニンについての説明が面白かった。
(沖桜子さま)
- ・ 人と比べない。自分は自分の目標に向かってできることに精一杯進んでいけばよいということが印象に残りました。「規則正しい生活」の意味がよくわかりました。幸せ体質を作りたいです!!(栗原真姫子さま)
- ・ セロトニンが規則性を好むという事実について。なかなか規則正しい生活はできませんが、なんとか努力したいと思いました。せっかく食事に気をつけているのにもったいない。たまたま"幸福感"について別の場所でも触れる機会があり、そういう意味でもセロトニンを増やしたい!と思いました。(本田真由美さま)
- ・ ホルモン充填剤がセロトニンではなくナイアシンを作ってしまう。腸内環境を整える際に、誤ったデトックスで砂漠化されてしまった腸にプレビオティクスで良い菌を撒いても育たないのでしょうか?(佐々木美穂さま)⇒育ちますよ!ただどれくらいの時間で十分戻ってくれるのか個人差があるので、完全に復活するまでの間は体調への影響が心配ですね。また、抗生物質による場合には2度目以降は完全復活はないとも言われています。
- ・ 「朝陽を浴びる事」が1日の中でも本当に大事だと思いました。わりと実践できてると思うので、夜も案外寝つきよくぐっすり眠れてます。しっかりセロトニンを分泌できるようにしていきたいです。プラス朝ご飯の大切さも納
ご協力、ありがとうございました。



得しました。自然栽培の野菜・果物がもっと身近になるといいなと、つくづく思います。(北村紀子さま)

- ・ セロトニンの分泌に必要なライフスタイルがあるという事。スイッチを押さなければセロトニンは分泌されないという話が目からウロコでした。毎回レクチャーを受けるとセロトニンがたくさん分泌される気がします。(石井祐子さま)
- ・ 幸せホルモンと腸内環境について学ぶことができた。ホルモンと腸内環境について学べたこと。(内城麻理子さま)
- ・ 腸内環境があらためて感じました。セロトニンの大切さも前回に加えて感じました。今日もとてもわかりやすかったです!!最新情報もあってよかったです。(小林三枝子さま)
- ・ セロトニンがベースにないと、他のホルモンが暴走する。セロトニンの90%は腸にある。幸せは自分の中にしかない。(外に幸せを求めない。他者と比べない。)(織田千尋さま)
- ・ 幸せはご褒美ではなく何か困難に直面した時に人生を導くことのできるスキル。自然に笑えなくても、笑顔で何か行動するだけでもセロトニンは増える。(岩立晴子さま)
- ・ 内なる幸せにアクセスするだけ・・・幸せスキルの色々が、すぐにできることであると感じました(後藤恵美さま)
- ・ 炭水化物がセロトニンを作る為に必要ということ。幸せになるスキル。どの内容もわかりやすい。(鳥飼えりさま)
- ・ ますます幸せになるために、常に笑顔でいたいと思います。(白石由美さま)
- ・ 罪悪感と幸福感の関係性。食事の根底に心があることを改めて学びになりました。(植木清佳さま)
- ・ セロトニンが足りているかどうかで、他のホルモンが善にも悪にもはたらくことがわかり、自分自身が安定している時、あるいは不安定な時のホルモンの状態を想像できました。どんな状況でもブレずに幸せを感じられる自分であるために、セロトニンをしっかり分泌できるような食事やライフスタイルの工夫、心のあり方などを身につけていきたいと思います。個人的にとっても好きなテーマで、レクチャーを受けている時間そのものが楽しく幸せでした。前回までの内容の復習もあり、知識の定着に繋がりました。腸内環境を幸せホルモンの製造所とするなど例えがわかりやすく、理解しやすかったです。(匿名希望)
- ・ 今までできるだけ食品添加物がないものやオーガニック製品があれば買うようにはしていましたが、日本のオーガニックの食品は無農薬ではないことにまず驚きました。また、果物を育てる時に農薬を何回も使用していることは知識としてありましたが、想像以上に沢山使っていることを知り、ショックを受けました。日本では今後はできるだけ無農薬の食品を探したいと思いました。レクチャーを通して、セロトニンがどうやって作れるのかがわかり、今後の生活に取り入れていきたいと思います。(匿名希望)
- ・ 幸せホルモン(セロトニン)の重要性。今までのレクチャー内容(腸内環境、食べ物、ライフスタイル)が繋がり、学びが深まる感覚もまた楽しいです。腸内環境についてまじめに考えるきっかけを作っていただいた。(匿名希望)
- ・ 新型うつのお話。東京時代、好きな仕事をして、海外でひと月くらいヴァカンスを過ごしたり、年に何回も旅行したり、自由にやりたいことをやっているつもりだし、楽しかったのですが、幸福感が足りなかったのは、アドレナリン

ご協力、ありがとうございました。



- ンやドーパミンで走っていて、オキシトシンやセロトニンが出ていなかったんだなど改めて感じました。豊かな人生を送るために、真剣に食生活を改善しなければと改めて決意しました。また、果糖の件、初めて知りました。危ないため、ジュースはやっぱり飲むべきではないですね。(匿名希望)
- ・ 3つのホルモンはセロトニンが正常にあるのが前提でプラスに働くものであること。幸せは外に求めるものではなくその人の今現在の状態を受け入れるとあるものであること。食事から運動から全てが整ってこそ、幸せになれるんだなあ〜と、先生の講義を聴いていました、深い〜!(匿名希望)
 - ・ 朝陽11:00 - 14:00の陽射しにそれぞれ意味があることを3月の講座と今回の講座を通して知ることができた。腸内環境は完全ではないものの改善しつつあるので、これからも気をつけて便秘「0」にしたい(すぐに壊れないように)幸福ホルモンセロトニンのことが学べて良かったです。参加することによって、いろいろな意見が聞けてよかったです。(匿名希望)
 - ・ セロトニンが不足すると他のホルモンが暴走するという点に驚きました。セロトニンの分泌について、具体的な方法を学べて自分でも試せると思った。(匿名希望)
 - ・ 自分の体は食べてたものでできているという再確認。セロトニンの作用。「楽しくすぐに」という現代主流の考え方ではなく、特に体質から改善するというレクチャーで、納得感と改善できるという気持ち、前向きさを得られたこと。(匿名希望)
 - ・ 添加物・ホルモン剤等口にくる物で身体を破壊してしまうこと。とても怖いと感じました。あと1回のレクチャーを受ければ全コース修了です。二年前に始めた時は、どうなるかと思いましたが、だんだん全体の知識が統一されてきました。ありがとうございます。(匿名希望)
 - ・ セロトニンが足りている・足りていないと、どういう感情になりやすかったりするかということ。体の細胞ひとつひとつにも体内時計があるということ。暮らし方、食べ方が体を作っていくということ。やり方より考え方が先だなど思った。今までの講座の中で一番面白かったです。(匿名希望)
 - ・ 幸せライフスタイルの内容がとても勉強になりました。主人、息子達にも伝え実践してほしいと思います。腸内環境を整えることの大切さが改めてわかりました。確かに腸の調子が悪いと、気分的にすぐれないことが多いなどと思います。食事やライフスタイルを見直して自分の生活の中に無理なく取り入れていく方法を探ってきます。(匿名希望)
 - ・ セロトニンを増やすあれこれ。腸内環境。規則性。Etc. 漢方養生の考え方と通じるところがあり印象深かったです。今、レクチャーを受けていること。毎日、実行していることの土台がよくわかりました。今後がんばります。腸内デトックス考えた方がいいかな?(匿名希望)
 - ・ 幸せ体質の作り方は、興味深いものでした。セロトニンのすごさを感じました。ホルモンの土台、大事ですね。ありがとうございます。(匿名希望)
 - ・ 新型うつのこと。セロトニンとの関係が納得しました。テンポ良く一時間でぎゅっとなつまった内容に満足です。8月のがんの回も興味あります。(匿名希望)
 - ・ セロトニンの作り方。なかった場合の影響について。食生活もっと意識しよう。心も体もとても大切な知識となり、助けられました。ありがとうございます!(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ セロトニンが分泌されるためには、環境を整えて、材料を食べるだけでなく、スイッチをいれないといけないこと！毎回ですが、知らない事を知ることができるので、とてもいい刺激になっています（匿名希望）
- ・ なるものではなく、状態そのものが幸せの体質であり、そこに食と生活の仕方が密接にかかわっていること。今までのレクチャーから少しずつ取り入れていることが出てきて嬉しく感じました。きっと後の女性ホルモンのレクチャーの内容でもあるのかと思いますが、母や周りの女性を見ていて感じるものがいくつかありました。幸せであることに気がつくのは、簡単なようで意識しないと難しいと感じました。体内時計が2つあることも知ることができて良かったです！（匿名希望）
- ・ セロトニンを分泌するためには、どうすれば良いかについて学べたことが良かった。「遊びやモチベーションも大事だな」とすごく思っていたところなので、納得しています。規則正しいライフスタイルと刺激や遊びのバランスのさじ加減が難しいですね。（匿名希望）
- ・ セロトニンと他のホルモンとの兼ね合いが良い方向にも悪い方向にも行くということ。幸せライフスタイルの大切さと幸せがスキルであるところ。ここが本当に役に立った。（匿名希望）
- ・ 幸せは腸で決まること。セロトニンがどれだけ重要か。幸せになるにはスキルがあること。アインシュタインの言葉は蓋し至言でした。（匿名希望）
- ・ セロトニンが無いのに、オキシトシンがあると、妬みや僻みが出る事が、衝撃的でした。何故人は、妬みや嫉みの感情を持つのかを、考えて居た私にとっては、スゴイタイムリーなお話でした。（匿名希望）