



## ストレスと仲良くなる方法 - 宇宙飛行士もやっているストレス耐性を高める呼吸法

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
97%	3%	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。

学びながら、涙がでそうになりました。あっ…そうだったのかと大きな気づきでした。今まで、ストレス反応をネガティブに捉えて毛嫌いしがちでしたが、『ありがとう』だったんですね。DHEAの分泌を増やし、ストレス耐性を創っていくように、その元になる幸せ体质造りコツコツ続けたいです。ストレスの捉え方が大きく変わりました。気づきや受け入れることの大切さをあらためて感じました。自分でコントロールできることをしっかりやる!時間管理、大切ですね。(西島美恵子さま)

悪者扱いされがちなコルチゾールは、危険から命を守るために戦闘あるいは逃走するために、体を準備する上で必要なホルモンであること、憂鬱な自分や、やる気を出せない自分に落ち込むのではなく、それらの症状を自分の心と体からのメッセージとして受け止めることが大切だと感じました。次に、二種類のストレス、ストレスに対抗する三つのホルモンのそれぞれの役割を学び、自分の体内には、これだけの味方がいるのだな、と心強い気持ちになりました。ストレスからくる不調の悪循環をもたらすこともわかりました。ホルモンを分泌させるという有機的なつながりによってリラックスをもたらすというのはとても面白いと感じました。レクチャーを通して、人間にはストレスから自分を護り、向き合い、乗り越え、成長することを助けるホルモンを分泌する働きが備わっていることがよくわかりました。それらの働きをサポートするような生活スタイル、心の持ち方について自分の生活に当てはめてもう少し考えてみたいです。(山田紗希さま)

- 一時期ストレスが影響していると言われてもどのように対処して良いか分からなかったのですが、今回のレクチャーを受けて、ストレスとの向き合い方が分かりました。セロトニン、コルチゾール、DHEAの中でもコルチゾールに関して勘違いをしてたので認識を改めたいと思います。コルチゾールの分泌の増加による、血圧・緊張感・痛覚についての身体の反応の解説を聞いて、体って素晴らしいと思うと同時に、現代で生きるか死ぬかのそのような経験していない事を有難く思います。獣に襲われる状況を想像しているだけで体がこわばってきました。逆に生死の危険がない現代では、少しの工夫で適度なストレスを持って生活していくのかもしれないと思いました。前回のアファメーションでもそうですが、意識の持ち方が体に及ぼす影響が大きいのだと感じます。過度なストレスはいつ起こるか分からないので、今から少しづつ食生活や睡眠のとり方の工夫、呼吸法などを取り入れて耐性をつけたいと思います。最後になりましたが、テロメアについて誤って記憶していたので、今回テキスト



を見直しました。母親のストレスでテロメアが子や孫に短く受け継がれていても、自らの力で回復出来ると知るだけで希望が持てます。エリザベス・ブラックバーン博士は素晴らしい発見されたのだと理解しました。非常に満足です。(肥田智香さま)

- ストレスにかかわるホルモンであるセロトニン・コルチゾール・DHEAそれぞれの役割を知り、ストレス耐性においてもセロトニンがベースになることを知りました。特に、人生の漠然とした幸福感と適度な緊張の両方が大切だということが印象的でした。該当するかわかりませんが、例えば、安静と運動は、どちらかに偏りすぎるとストレスに感じますが、両方を生活に取り入れることで、自然にセロトニンとコルチゾールのバランスを保つようにしているのかな、と感じました。驚いたことは、ストレス反応に気づいた時点でストレス予防になる、ということです。感情を俯瞰して感じることが、ストレス耐性を高め、未来のストレスにも強くなるという点は特にびっくりしました。ただのメンタル論ではなく、ホルモンレベルで裏付けのあるという点が興味深いです。セロトニンとコルチゾールのバランスは、過剰なストレスを感じない限りは自然に保つように行動しているかもしれません、DHEAとコルチゾールのバランスは知っていないとなかなか意識できないので、もやっとする感情などストレスをキャッチして、「私の体はストレスを感じている」と気づくことが必要だと思いました。気づいたら、実践した呼吸法を取り入れてマインドフルネス対応もできるようになりたいです。今回のレクチャーの知識は今後のストレス耐性づくりに非常に役立つ内容だと感じました。大変満足です。レクチャーありがとうございました。(齊藤亜矢さま)
- ストレスが体に悪い影響を与えるということは認識していましたが、高ストレス下にいる人はそうでない人と比べて死亡率が増えるというのはとても驚きと共にショックでした。まさかこんなにもストレスというのは体にとって良くないことなのですね。それと同時にコルチゾールが0でも、それはそれでよくないというのも興味深かったです。人間の体は学べば学ぶほど不思議で、本当によくできているなあと思います。これも要は陰陽の法則の観点から見て全ての物事は陰と陽のバランスでできていて、どちらか一方が0や100でもダメなのだと改めて思いました。また、女性の方が助けを求めるのが苦手というのは少し意外でした。女性は鬱病のような症状が出るまで自分でも頑張りすぎていることに気がつかないのでしょうね…。自分に厳しい傾向にあるのも女性のような気がするので、女性の皆さんには自分にもっと優しく甘やかす時間を作るのも必要だと強く思いました。とても満足です。ありがとうございました。(風間悠里さま)
- ストレスワクチンという言葉を初めて知りました。私の妹は、もう30年パニック障害を抱えていますが、今回の講義からストレスワクチンの分泌が正常ではなかったのだということがよくわかりました。とても体を動かしているのに肥満、甘いものがやめられない、小さなストレスすぐに過呼吸、動悸、眩暈を起こし、とても落ち込みながらも、周囲への攻撃的な言動が強く出ていたことがあります。パニックを起こすことへの予期不安が強いことがさらにパニックを引き起こしやすい状態だったと思います。「ストレス反応は善い」と思うように伝えたらとても喜んでいました。1月に会う予定なので、プライマリーフードの見直し、呼吸法も一緒にやってみます。変化が楽しみです。講義はとても満足です。ありがとうございました。(井上真由美さま)
- 私はストレスを抱えた時に動悸と呼吸困難感が続いていた時期がありましたが、コルチゾールがストレスホルモンとだけ認識していたのでストレスの鎧のような働きがあることに衝撃でした。今思えば、頑張るストレスと我慢するストレス両方を抱えておりセロトニンはだいぶ下がっていたように思います。なので、自分時間を持つ大切さについてとても共感しました。現代では、ストレス社会であり、どのように向き合っていくかについて考えてきた時もありましたが、ストレスによって成長を手助けするDHEAの存在を知ることでストレス自体は悪ではなくうまく付き合うことでQOLの向上ができる可能性を感じたので瞑想以外の呼吸法を試していきたいと考えます。満足です。(宮城幹季さま)
- やはり子供さんのストレスからくる心の不調を目にする機会も多く…。ストレスがどの様な神経伝達物質、ホルモンの働きで起きるのか?という部分の理解に繋がりました。セロトニンは9割以上が腸内で分泌されるという



ことからやはり食事を整える大切さを考えさせられます。また、ストレス耐性を上げるためににはただリラックスするより耐性を上げるための訓練をした方が結局長期的には効果的というのもなるほど!という感じでした。いくら休んでもなかなか元気にならなかったりする方も多いということへの理論的な証拠だなど大変納得です。呼吸法や運動など取り入れられることは取り入れさせていただき、健康的にストレスと向き合うことが出来たらと思いました。ストレスと体との繋がりがわかったため満足です。(松原由記世さま)

- 前回から引き続き、腸内で多く分泌されるセロトニンの重要さが再確認できました。改めて腸内環境を整えることの必要性について理解が深まったと思います。ストレス耐性をつくる為に定期的に泣くことが必要という部分について大いに心当たりがあります。確かにモヤモヤする日が続くと泣ける物語などを読んで思いっきり泣きたくなる日がよくあります。自分がストレスを抱えていたんだなど感じると同時に、脳がストレス耐性を造ろうと働いていたことが自分の中で繋がり非常に興味深かったです。満足です。ストレスとの向き合い方についてよく理解が出来ました。(菊池穂南さま)
- 今回も楽しい講義をありがとうございました。これまで、ストレスはいけないものだと思っていたし、イライラする!と暴飲暴食に走ってしまうことも多々ありました。この講義を受ける9月以前の私は「ストレスが溜まっている状態」のすべてがスタンダードで、でも、ストレスが溜まっているとは思っていませんでした。森先生の講義を受けはじめて、食生活も変わったので、この状態はなくなっています♪が、ストレスはあります。今回、「ストレスの原因を排除」するのではなく、ストレスと仲良くなる方法を教えていただき、最近のストレス事案も成功体験に思えそうです。とある講座で「失敗(ストレス)はチャンス」と学んで、何かうまくいかないときはこの言葉で気持ちを切り替えていたのですが、心からそう思えない時もあって、どうすればいいんだと、悶々としていました。今回、なぜ「失敗(ストレス)はチャンス」と思つたらいいのか、仕組みを知れたので腑に落ちたし、思えないときは呼吸法をやつたらいいということも大変学びになりました。数日前に娘の試合がありました。ここ最近、思うような結果が出せず、長く練習を頑張ってきているのに、イヤな記憶のままで終わるのは可哀想、でもどうしたらいいんだろうと、ここ数日思い悩んでいたことに解決策が得られたことがとてもうれしく思います。今回教えていただいたことを伝えて、呼吸法もできるようにしておこうと思います。私自身も、すぐへこんだり、イライラするので、この弱をなんとかしたいと、思っていたところだったので、ベストなタイミングでの講座でした。ありがとうございます。大満足です。(山本有希さま)
- 一番印象に残ったのは、捉え方ひとつでホルモン分泌の量や脳の働きまで変化させてしまうということです!私の好きなアーティストの歌詞に『全ては捉え方次第だ!』というのがあり、辛いことがあったときはそれを思い出し、私の捉え方を変えよう、ここから私は何かを学べるはずだ!と思って乗り越えてきたのですが、まさにそれにエビデンスがあったなんていう、目から鱗の回でした。本当に人の身体ってすごいなあーと感動する内容でした。あまりの衝撃に、レクチャーが終わってすぐ「身体がストレスに反応してることに気づいて、ちゃんと反応してくれて守ってくれてありがとう!って思うだけで、トラウマにせずに学ぼうとするホルモンがより出てくれて、命の危機を救ってくれるんやって~!人間ってすごくない??」と夫に興奮しながら伝えました(笑)先生も不思議だとおっしゃっていましたが、前頭前野が麻痺していても、私たちは起こっている身体の反応を良いことだと思うことができる!それが、脳以外に心があるという証明ですよね!(今までの内容を総合すると腸ということでしょうか)そして心が先導して脳が麻痺している状態を解くことができる!本当に知れば知るほど面白い仕組みですね。今回も楽しくて引き込まれるお話しで、あっという間の2時間でした!ありがとうございました。(田室あゆみさま)
- テキストのサブタイトルに~宇宙飛行士もやっているストレス耐性を高める呼吸法~とあり、宇宙飛行士の気持ちを想像してみたのですが、計り知れないストレスを感じると想いました。当たり前に呼吸していることが、本当に有難いことなどしみじみ思いました。人間は呼吸しないと3分も持たないと思います。しかし、その呼吸によってストレス耐性も高められますし、凄い体の仕組みだなと思いました。しかも、呼吸は生まれながらに習わずともできていて、しかも自分でコントロールもできます。凄いことだと改めて感じました。「オギヤー」という吐く息で



生まれて、亡くなる時は『息を引きとる』というように、自らの心と書きますし、心との繋がりがあると思いました。『今、私の体はストレスに反応しているな』と思うとちゃんと体が反応して、ホルモンも分泌して護ってくれるし、人間の体は本当に凄いなと思いました。体は何も文句も言わず、毎日一時も休まず細胞一つ一つがその役目を果たしてくれています。もっと自分の体を労りたいなと思いました。満足です。(松本枝里さま)

- 適度なストレスはあった方がいいというのは耳にしたことはありましたが、それはいってもストレスがない方がいい!と思っていましたし、まさに先生が仰っていた通りコルチゾールに対するイメージもよくなかったので、今まで「ストレスを減らす」ことばかり気をつけていて、「ストレス耐性を造る」とか「ストレスと仲良くなる」ことは全く心がけていませんでした。でも今回のお話で、緊張感の不足から生じていると思われるいくつもの事象に気づきました。「DHEA」については知らなかったのですが、おそらく「DHEA」の分泌が少ないと思われる所以、食事に気付けたり、呼吸法を取り入れたりしたいと思います。とても満足です。今回も新しい学びがいくつもありましたが、自分にあてはめてみて腑に落ちる部分があるのが面白くて、さらに学びたいなという気持ちになりました。(廣谷玲子さま)
- 私は子供の頃からストレスの塊のような生活をしてきましたので、ストレスのない生活を夢見ていました。でも、ストレスを全くなくすことは不可能だし、まして、ストレスとうまく付き合うなどとは考えてもいなかったんです。今回のレッスンで、なるほど、だから私は大きな病気にもならず、また、うつ病にもならず、今、こうして普通に生きているのだという事が分かりました。今回のレッスンもとても満足しています。このコースでたくさんの気づきがあります。心が癒されます。ここに出逢えてよかったです♪(川原直子さま)
- 適度なストレスにメリットがあるということと、「ストレス反応は善い」と思うことでストレス耐性が獲得できる。という情報は大変為になりました。見方、程度によって善にも悪にもなりうる。自分に起きていることを実況中継するように観察することが自然とできるくらいを目指したい。ボックス呼吸は仕事が立て込んできた時に役に立ちそうだなと思いました。本日もありがとうございました。(辻美保さま)
- ストレスと仲良くなるための具体的な方法を知ることができ今回もとても有意義な時間でした。過去、自分が選手として試合に出ていた時にボックス呼吸法を試してみたかったです。残念。また、別の機会に是非試します。時間が無くて慌てることが少しでも減るようタイムマネジメントができるようになりたいです。また、休みの日に朝寝坊して睡眠を取り戻すのではなく早く寝ることも意識したいと思いました。(木下由美子さま)
- 朝起きた時に今日も1日頑張ろうと毎日思っているので、セロトニンが十分に分泌されていることが分かりました。ストレス反応は善いと思うようにするだけでDHEAが分泌されるということに驚きました。簡単なのでこれからそう思うようにします。寝る時にリラックスのための呼吸法も取り入れようと思います。(辻廣里栄さま)
- DHEAとコルチゾールのお話しさはとてもよい学びになりました。DHEAは将来のストレスの耐性を高めるのに重要な働きをしている事がわかりました。パソコンやスマホの使用時間が長い為デジタルデトックスを心がけていきます。教えていただいたDHEAを増加させる呼吸法(ボックス呼吸法)を人前で話しをしないといけない時に取り入れてみようと思います。ストレスと仲良くなるためには幸福感を抱いてる事が大事でセロトニンの大切さを再認識しました。(明石穂子さま)
- 頑張るストレスと我慢するストレスとで影響の出方が違うと言うのが、衝撃でした。私は頑張らなきゃと思いすぎると、不整脈の症状が出るので腑に落ちました。そして、悪者とばかり思っていたコルチゾールが適度な量であればストレス耐性には必要なものだと言うことにも驚きました。コルチゾールが増えすぎない生活を心がけつつも、ストレスホルモンの適度な分泌は、私にとって必要なこと♡と思うようにしていきたいと思います。また熟睡のための呼吸法は毎日取り入れるようにしました。これから変化を見ていきたいと思います。(島未来さま)



- 現代人はストレスを多かれ少なかれ抱えているもので仕方が無いと漠然とした捉え方を私はしていました。しかし、今回のレクチャーで過度なストレスの危険性やその様な状況に於いてもホルモンの観点や捉え方によりストレスと仲良く付き合う術やメリットを学ぶ事が出来たのはとても良かったです。ストレス耐性を高めてくれる3種のホルモンのそれぞれの役割や特徴を知る事で、自身でストレスをコントロールすることが出来るのだとストレスに対するハードルを下げる事が出来ました。私はむしゃくしゃするとよくウォーキングや自転車で出かけます。外の景色を楽しみながら帰る頃には気分もスッキリ晴れてとても気持ちがいいです。身体の声に従う事で自分では意識せずストレスに対処していたのだと思います。また呼吸法は場所を問わず気軽に実践してとても効果的だと実感しました。こんな短時間で頭がクリアになるなら積極的に実践したいと思います。これからは運動、食事、捉え方そして呼吸法も取り入れてストレスと仲良く付き合える様に取り組みたいと思います。(岩元智子さま)
- 今回はストレスについて、コルチゾールとDHEAの関係を興味深く学ぶことが出来ました。DHEAは初めて知るホルモンで、ストレスの耐性をつくるうえで重要な働きを担っていると分かりました。ストレスを自覚したときに自分の脈や呼吸を観察して、分泌されているストレスホルモンのバランスを意識してみようと思いました。自分にかかるものすべてがストレスになり得る事から、ストレスを減らすよりもストレス耐性を高める方が自分の可能性も広がり、周囲の環境も変えずに済むので素晴らしいなと思いました。もともと運動は得意ではなかったのですが、仕事で我慢が続いた時にランニングして気分がスッキリしたという経験があり、延髄の変化が関係していたのかもしれない気づくことが出来ました。頑張るストレスと我慢するストレスで質が異なり、体内の変化も異なっているという内容がとても興味深かったです。呼吸法に関して、単純な動作にもかかわらず劇的な効果があることに驚きました。一口に呼吸と言っても人によって速さや深さ、胸とお腹のどちらを使うかなど癖があるので、自分の呼吸を観察して、穏やかに整える習慣をつけたいと思いました。ストレスは頭で意識して解消しようとするとよりも、呼吸や運動をするなど体を使った単純な解消法の方が効果がありそうと思ったので、考えすぎずに実践してみようと思いました。(村田有以さま)
- ストレスに対する身体の反応と上手に付き合っていく方法について、ホルモンの観点から詳しく学ぶことができました。私は、過去にストレスが原因と思われる体調不良になったことが何度かあります。心身の信号を感じてもそこまで無理をしている自覚がなく、その先に明らかな症状になって現れました。ストレス耐性を高める方法として、食事や生活習慣を整えると共に、日頃から自分の心の声を注視することや自分に優しく寄り添うことが重要だと改めて感じました。また、今までストレスは良くないもので無い方が良いものだと思っていましたが、ストレスを感じた際の体の反応を詳しく知ると、身の危険から守るために身体が備えている素晴らしい機能があることが分かり、ポジティブに捉えられるなと思いました。ストレス反応に気づいた時点でストレス予防になっているという事実はとても素晴らしい気づきになりました。(K.I.さま)
- 今回のレクチャーを通して、ストレスのメカニズムとストレスを緩和する方法について知ることが出来ました。私は以前からストレスを体に感じる人と心に感じる人の違いはなんだろうと疑問に思っていました。今回のレクチャーを通して、そもそも感じているストレスのタイプが異なるという話は意外でした。ストレスの種類で反応するホルモンが異なり、身体から現れるサインも違うものになるという話は興味深かったです。ストレス緩和につながる方法は、日頃の生活を振り返る良い時間となりました。私はストレスが原因で不調を感じていた時期がありました。取り上げられていた方法の多くが出来ていなかった時期とつながるなと思いました。本レクチャーで取り上げられていたことを出来ることから実践し、ストレス耐性を高めていきたいと思いました。(A.M.さま)
- ストレスを溜め込みやすい性格である自覚がありましたが、性格によるものなので、ストレスを溜め込む性質は変えることができないと思っていました。授業後は、どんなことでストレスを抱えるかは人によって異なりますが、ストレスをざっくりしたもので捉えるのではなく、ホルモンベースで解説してくださることで、ストレスマネジメントは上手下手の問題ではなく、知識でカバーできると思いました。ストレスによる身体への影響や心の反応も自



分自身で決められると感じました。自分でストレスを作らない様に意識づけができることもとてもいい勉強になりました。頭では分かっていてもなかなか思う様にいかないこともあります、もちろん練習が必要ですが、限界を感じていたストレスとの向き合い方についてアドバイスを頂けて、新たな視野でストレスを捉えるきっかけになる講義でした。ありがとうございました。アクティビティーをみんなで一緒にやり、感想を共有できたことが、いつもの講義とは異なり新鮮でした。(T.U.さま)

- セロトニンの大切さを再確認し、幸福感を高める日々の行動や思考を、さらに意識したいと思った。体の機能は少しでも長く生きながらえるために備わっているものばかりであり、ストレスに対しても、同じ機能を兼ね備えていると思えば納得できることもあり興味深かったです。今の自分の感情を否定することなく、感じ受け入れることが、ストレスと仲良くなるためにも必要なことでもあることに気づくことができた。今まで、自分のストレスに気づいていなかったことがあったように思い、今後はストレスに感じていると気づき認めていきたいと思った。興味深い内容でした。(釘宮千鶴さま)
- ストレスも気持ちの持ち様で体にとって様々な良い効果をもたらすことが理論的に知れて良かったです。今回のレクチャーでストレスに対する捉え方が大きく変わったので学んだことを実践していきたいと思います。(玉谷成美さま)
- ストレスに関するホルモンについて、セロトニン以外あまり知らなかったのですが、コルチゾールやDHEAが大きく作用していることについて知れたことが非常に学びでした。ホルモンは量ではなくバランスが大切とのことで、そのために、日常で気軽に取り入れられる呼吸法や、副腎と肝臓に良い食材(ヌメリのある食品、濃い緑の野菜)等を積極的に実施、摂取していきたいと思いました。総じて、ストレスが心と身体に及ぼす影響の大きさに改めて驚き、ストレスケアの重要性を痛感しました。(鶴丸麻衣子さま)
- 意識をすることで脳機能を自分のコントロール下に取り戻せること。ストレスを感じている自分を外から眺めて良い反応だと落ち着けるようになれば良いですね。日々生活していく中でストレスを感じることはたくさんあるのだと思いますがあまり感じていない自分がいます。きっと麻痺しているのだと思います。DHEAがしっかりと分泌できるように、呼吸法を取り入れて良いストレスの感じ方を目指します!(野村麻由さま)
- これまで、ストレスを感じて体や気分に影響が出ると「またストレス反応が出て嫌だなあ、早くおさまってほしいなあ」と耐えてやり過ごすことが多かったのですが、ストレス反応は体が自分を守ってくれようとしているので、良い反応だと意識してみることを試してみようと思いました。(中島愛子さま)
- 講座が終わった後、こころが軽くなり楽な気持ちになりました。子供たちにも「頑張るお母さん」ではなく素直な気持ちで向き合えたように思います。本当に病は気からですね。(斎藤富美代さま)
- ストレスが溜まっている→それに気付きさらにストレスが溜まるという悪循環のイメージしかありませんでした。ストレスホルモンは決して悪い事ではないと教えていただいた上で、それを知識として得ただけでもストレスヒーク歩仲良くなれたような気がします。ライフスタイルは直すべき所が沢山あると感じます。デジタル依存、カフェイン、自分に優しくなる、マインドフルネスなど、それらを排除や意識的に取り込めるよう日々過ごして行こうと思う事ができましたので、今回のレクチャーにも大変感謝しています。(鈴木美紀さま)
- 今回の講義で、よりセロトニンの大切さに気が付くと同時に、コルチゾールへの捉え方が変わりました。(小林摩李穂さま)
- 体や気持ちの状態に加えてストレスがどのような作用で体に悪影響となるか、そしてそのストレスをどのようにブロッキングするかなど、自分自身で考えられるところが大きかったです。(佐藤千鶴さま)



ラスに作用するようにしていくのか、とてもわかりやすかったです！思っているよりも簡単な方法でとても有り難いです。（恩田亜希子さま）

- ストレスと闘ってくれるホルモンの種類と、それぞれの働きを覚えることができました。ホルモンのバランスが崩れてしまうと、一気に悪いスパイラルに引き摺り込まれてしまうことがわかりました。デジタル社会の中で乗り切るためにもストレスを悪者にしない！を意識していきたいと思います。ホルモンの役割と関係をとてもよく理解することができました。ありがとうございました。（須佐李絵子さま）
- 適度なストレスは善いというのが、一番心に残りました。（竹内裕美子さま）
- ストレス反応が善いと思う事で、体の反応が変わってくるのはとても興味深いと思いました。（花井深雪さま）
- ストレス反応をどう取るかで、成長に繋げられるということ。一流スポーツ選手や過酷な重圧下で任務をこなすような人は専門トレーニングを受けて約8割効果が出ている。オリンピック選手が自然に楽しそうに競技しているように見えてた理由がわかりました。最近の子はすごいねと両親と話ましたが、科学的に裏付けられたトレーニングを積んでいたからこそ結果が出せたのだとわかりました。ストレスをプラスに変える術、学べて本当によかったです。ありがとうございました。（小林亜紀さま）
- ストレスと一括りにしていたのが、『頑張るストレス』と『我慢するストレス』の違いとそれが体に及ぼす影響が明確に示されていたのでとても勉強になりました。また、ストレス耐性を作る方法も具体的にレクチャーしていただいたのでとてもためになりました。ストレスとの付き合い方、仲良くなり方など教えていただいているので、頭で理解するだけではなく行動で体に覚えさせて習慣化できることを目指します。（小出淡也子さま）
- 今回は呼吸法の実践があり、短時間で自身の変化も感じられ、SEALsのストレスマネジメントのスキルを体験できたことがとても楽しくよかったです。ストレスの捉え方と呼吸法、生活の中で取り入れていきます。（ウイリアムス奈緒さま）
- 「今、私の体はストレスに反応してるな」と気づいた時点でストレス予防になっている。私は幼い頃から緊張しやすいタイプで自分の短所だと思っていました。しかし、これは体を守ってくれている善い反応なんだと今回のレクチャーで知ったことで過去のことも前向きに受け入れる気持ちになりました。また、疲れたなあと日頃感じることがあった時、それは「心なのかな？体なのかな？」と自分の心と体の状態に关心を持って気づいてあげることがとても大切で、自分の心と体と日々対話しながら過ごしていきたいです。今回も心と体の繋がりを密に感じるレクチャーでした。次回も楽しみにしています。（上杉沙友里さま）
- ホルモンバランスとストレス反応。コルチゾールが適度に分泌されることで、私たちの体はストレスから守られている。人間の体は精巧にできているなあ…とつくづく感心してしまいました。ストレスを感じた時に食べると良い食品や、対処法もとても参考になりました。昨晩、就寝時に習ったばかりのリラックス（熟眠）のための呼吸法を試してみた所、とても良く眠れました。これからも続けたいと思います。最後になりましたが、今回もやはり食事・運動・睡眠は大切だと改めて感じました。次回はどんなお話を聞けるのだろうと今から楽しみにしております。（岩下倫子さま）
- 「ストレスと仲良くなる」コルチゾールの分泌が増えると、体がストレスと戦えるように鎧を準備する。今回のレクチャーでストレスと体と心の関係を知ると次のストレスによる反応に対して自分で意識していくなと思いました。呼吸と瞑想やってみます！（下田貴保さま）



- ・ 「ストレスとホルモンの関係」適度な緊張は必要であるとか適度な運動も大切であるなどよく耳にすることがあり、今まで漠然とそうなんだ～と思っていただけでした。今回、ストレスとホルモンや脳との関係性を知ることができて「なるほど！」と改めて心と体の繋がりを感じ、人の体は本当によく出来ているなと思いました。これからはちゃんと信じてあげたいなと思いました。次回のレクチャーも楽しみにしております。(藤井友香さま)
- ・ タイムマネジメント…今の私に一番重要!無意識の呼吸ではなく、意識したリズムに合わせた呼吸法を行うこと。マインドフルネス呼吸が有効。今まさに…タイムマネジメントが必要と感じています。(小笠原美穂さま)
- ・ 体と心と、ストレスの種類によって分けられるのが面白いと感じました。ストレスというと厄介なものに感じるけれど、全くないのも良くないということ、ストレスが体に悪ではないと思って、適度なストレスとうまく付き合いながら過ごしていくのがいいんだと思いました。今回もありがとうございました。ケリー・マクゴニガルさんの本でストレスの捉え方を変えることでストレスを味方につけることができると読んだことがあります、その理論が具体的にわかつてよかったです。私はスポーツ選手でも特殊な任務を遂行するわけでもないですが、日常生活の中でストレスうまく付き合っていけるようになりたいと思いました。(佐藤有香里さま)
- ・ 「気がつかないストレスが一番危険」でも、そこに気づいてあげて「これは私のカラダが頑張ってくれている。だからカラダに無理をかけすぎないように私も自分の気持ちに寄り添い、カラダを労わろう」と大切にしてあげようと学びました。(斎藤富美代さま)
- ・ ストレス反応を自分を守ってくれていて体に良いことだと信じると、それがストレスワクチンとして作用し、将来のストレスへの耐性を高めていく。という点が印象的でした。強いストレスはストレス解消法などでなんとかやり過ごすしかないのだと思っていましたが、捉え方で体内にこのような反応が起こることは大きな学びでした。ストレスの仕組みや色々な繋がりがよくわかったことで、うまく対処、仲良くしていけるような気がしています。(衣斐章子さま)
- ・ 「コレチゾール(ストレスホルモン)とDHEA(ストレスワクチン)の働きについて」ストレスホルモンとストレスワクチンのお話がとても勉強になりました。今日のお話の中でも、女性が女性らしい生き方をすることが大切だと改めて感じました。コントロールできない中にも、コントロール出来ることでバランスを取り、呼吸が浅いと感じるので、呼吸を意識して過ごします。(杉本美喜子さま)
- ・ 体内ホルモンとストレス耐性。『セロトニンが十分に分泌され、コレチゾールが適度に分泌されている事が最適』このホルモンの仕組みを知り、改めて食生活と規則正しい生活リズムがいかに大切かを深く感じた。ストレスに見舞われた時はセロトニンの分泌を促し満たしてくれる食生活や行動を取る事を意識して、ストレス耐性がある身体作りを身に付けていきたい。このレクチャーの日に行った歯の治療で強い痛みが続き、心身ともにストレスが掛かっていたのですが、レクチャーで習った呼吸法や痛みの事実を前向きに受け止め過ごした事で、痛いながらも穏やかに過ごせたように思います。良いタイミングでストレスとの向き合い方を実践できました。ありがとうございます。(清水綾乃さま)
- ・ 適度なストレスは必要であること、ストレス耐性をつくるためにはセロトニンが必要であること。(池端千絵さま)
- ・ 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すていおりました。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。親の食事も本当に大切ですね。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ヶ月いろいろ不足しまくっており、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)



- ・ ストレスが万病の元というのが理論的にわかったことが印象的でした。生活していくことで常に色々なストレスにさらされていると思うのでそれに負けないように心身共に強くしていきたいです。呼吸法で鍛えられるという事実も知れて、これから日常的に取り入れていきたいです。それぞれのホンモンがうまく作用して身体と心の健康を保っていることがわかって、身体の仕組みって面白いなと思いました。ホルモンホルモンとよく聞くけど改めて勉強することでより仕組みを理解できて健康に繋げていきたいと思いました。(深田朋見さま)
- ・ ストレスが身体と心に与える影響の大きさを知ると、ありとあらゆる不調の原因にストレスが関係するということが良くわかりました。また副腎や腸の問題が大きく言われる現代なので、そこもストレスやホルモンが関係しているのだと再確認できました。セロトニン不足だと他のホルモンが暴走するというのは、非常にわかりやすい表現で印象的でした。現代はコルチゾールが不足したことによって、血糖値があげられずアドレナリン過剰の人が多い気がしています。人間の体はある意味、正しい反応を起こしているのに、それに気付かないで過ごし、気付いた時には慢性的な疾患になってしまっている気がしますので、早期予防の重要性を非常に感じることができた講義でした。ありがとうございました。(小林玲子さま)
- ・ ついついストレスがあるとそれに翻弄されがちですが、そういうときこそ落ち着いて、しっかり自分の体に起こってる反応や現状を把握して、「体を守るための反応がでてるな」と落ち着かせようと思いました。呼吸法は以前医師に指導されていたことがあって、1:2の呼吸などはよくやっていて効果を感じていたのですが、今回はさらにいろんな呼吸法を教わったので、試してみようと思います。他にもさまざまなストレスと仲良くなれる方法が学べてよかったです。ありがとうございました。(オシロ麗さま)
- ・ ストレス反応の緊張などは身体を守ってくれてる事、ストレス反応も良いと思うこと。テロメアが子供にまで影響してしまうこと。ストレス社会の現代、ストレスが病気を産むと言われてますが、そのストレスが身体に影響する構造の理解とストレスとの向き合い方、付き合い方次第で身体への悪影響もかなり軽減されるのだと思いました。呼吸法がとても気持ち良かったです。メトロノームのリズムがとても良く、私の運動のインストラクターでも呼吸法を教えているのですがメトロノームも購入して取り入れたいと思います。(中川なぎさま)
- ・ 脳の背外側前頭前野は、ポジティブな思い込みでよみがえらせ、状況をコントロールできているという意識に変わること。また、その良い思い込みでDHEAが分泌され、ストレスに対する耐性ができる。日頃から自分にどんな言葉を与えているか、その重要性が科学的に理解でき、面白かったです。気持ちが流れ動くような出来事が起きたら、まずは呼吸法で対応したいと思います。(田中晴子さま)
- ・ ストレス反応は悪いと思う事でDHEAが分泌されてコルチゾールより多くなりストレスと仲良くなれるということ。ストレス反応を悪い反応だなんて発想をした事がなかったので、ストレス反応が出ている時はそういう風に考えれば良いんだ、と新しい身体との付き合い方を知る事が出来てとても良かったです。日本はストレスある方が頑張っている、というような考え方の人が多いと思うので、この考え方方は是非広めたいと思いました。  
(大桑久美さま)
- ・ 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」という部分が印象的でした。(中野真貴子さま)
- ・ 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。大脳辺縁系前頭前野から脇に落ちるこの講座が私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年目割引あると嬉しいなあ。(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。いつもありがとうございます。^ □ ^  
(田中裕規さま)
- ・ 「かかってこいや～!!」が大事だという事。笑いありで楽しかった。(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。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。(河嶋遙伽さま)
- ・ ボックス呼吸法を知る事ができたこと。本みりんとフルーツで自宅でつくれるお酒を教えてもらったこと。  
(稻葉由香里さま)

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は必要であること。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)

- ・ 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いてはい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です。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。副腎と肝臓によい食材がわかった。  
(佐々木美穂さま)
- ・ 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)
- ・ 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つたので。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)
- ・ 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。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)
- ・ 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こと。食事とストレスへの耐性を高める呼吸法。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)
- ・ 呼吸が体に深くかかわっているということをあらためて感じることができました。呼吸法の勉強を深めたいと思いました。(大塚あきこさま)



- ・ サプリに頼らず自分で管理することの重要さ。(工藤奈保子さま)
- ・ 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。とてもわかりやすい説明でした。(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ないことが大事。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)
- ・ 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。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どこもわかりよかったです。(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。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)
- ・ 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。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)
- ・ 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。アンドリューウィル博士の呼吸法、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)
- ・ ストレスは病気になること。呼吸法でリラックスした。(内城麻理子さま)
- ・ ストレスは悪いことではない。バランスの大切さ。呼吸法。寝る前にやってみます。(三上愛さま)
- ・ コルチゾールの作用。私達の体がストレスと戦えるよう鎧を準備する(後藤恵美さま)
- ・ ストレスはあまり感じない生活ですが、SNSなど長い時間やっているので、もしかしたらコルチゾールが増加しているかも…と思いました。SNSの時間を減らしたいと思います。(白石由美さま)
- ・ コルチゾールの作用について、ストレス症状に気づくとストレスを感じている事に対してストレスを感じてしまっていた。いい反応などとおもうこと。生理機能についての解説と、最新情報を加えレクチャー頂けたこと。また、機能向上の為の具体的な食材について学べたこと(鈴木清佳さま)
- ・ 客観的にみることでストレスに強くなる。ストレス耐性をつける色々な呼吸法がある。知らなかった知識が多かったです。(鳥飼えりさま)
- ・ 「ホルモンバランス」という言葉はよく聞きますが、今まで曖昧に理解していました。今回主に3つのホルモンそれぞれの働きと関わり合いを知りバランスが大事なのだとよくわかりました。最初はプレッシャーに感じていたことが回数を重ねるうちに慣れてくる現象を今まで言葉で表せなかったのですが、「あれはDHEAのお陰だったのか!」とレクチャーを受けながら思い、自分の身体をより理解できたようで嬉しかったです。呼吸法なども適宜とり入れながら、ストレスと仲良くしていきたいと思います。ストレス耐性を高めていきたいと思っていましたが、今まで他で学べる機会がなかったため、今回のレクチャーで時間をかけてしっかり教えていただけて良かった



です。(匿名希望)

- 以前ストレスでメニエール病のような症状になったことがあり、めまいで起き上がりなくなってしまい、その時にストレスの恐ろしさを体験したございました。レクチャーを通して、これからは、ストレス耐性をしっかり造ってストレスを溜めないようにしたいと思いました。気持ちの持ち方でストレスを軽減できるのは本当にすごい発見だと思いました。(匿名希望)
- 今まで考えたことのない考え方。理論でわかっていることにより、ストレスに打ち勝つ方法があるということがすごい強みになる。方法をたくさん教えていただきありがとうございます。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)
- 適度なストレスは良いと聞いたことはありましたが、今日のレクチャー内でその理由を初めて知ることができ、またストレス反応を悪と捉えてしまったり、気づかないことは危険なので、今後は自分の体のストレス反応を見逃すことなく、善い反応として捉えることからストレス予防に努めたいと思いました。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)
- 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!! 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、よく分からなくなっていました。(匿名希望)
- ストレスそのものは悪くない、守ってくれている反応だと思うだけで、負荷ではなく良い反応があること。ストレスを感じたらとにかくこのことを思い出そう!と思いました。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)
- セロトニン、コルチゾール、DHEAといった各種ホルモンの相関関係。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)
- 呼吸でストレスが軽減できること。今日から実行します。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)
- 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!!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)
- ストレス反応は良いものと信じると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。今回も新しい知識、どこにも書いていない内容ばかりで大満足。これが日常生活や食事で自己管理できることができがすばらしい。多くの人に知って欲しい内容だと思う。(匿名希望)
- 呼吸法でリラックスすることがよく分かりました。ヨガでも呼吸法が大切なので、イコールなんだなど理解しました。ストレスは現代人にとっての悪者であると思っていましたが、原始の頃からの身体を守る仕組みであることが分かりました。強いストレスがあるとつい、どっぷりマイナス思考になってしまいます。でも良いものだと思うだけで沢山のメリットがあると分かりました。ストレスも力に換えられると分かると上手に付き合えそうな気がしてきました。(匿名希望)



- ・ 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。副腎疲労について。(匿名希望)
- ・ 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)
- ・ 客観的に自分を見れることによりDHEAの分泌によりストレス耐性を作ることができる(匿名希望)
- ・ 副腎は絶妙な臓器だと知った。今の自分はストレスをコントロールすることなく見えないふりをしているだけかもしれない、ちゃんと受け止めてコントロールなりケアする必要があると思った。(匿名希望)