



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
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

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。(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！！(匿名希望)

この呼吸法、8日前に知っていたかっ—とと思いました。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。親の食事も本当に大切ですね。(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。(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。(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い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。(オシロ麗さま)
- ・ 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。(匿名希望)
- ・ 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。(中川なぎささま)
- ・ 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ということ。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こと。(田中晴子さま)
- ・ ストレス反応は善い 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。(大桑久美さま)
- ・ 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。(匿名希望)
- ・ 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)
- ・ 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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・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が必要であること。(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ので。(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。(栗原真姫子さま)
- ・ささ(指名さ)れたこと⇒頭が真っ白に⇒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に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)
- ・「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)
- ・ストレスは病気になること(内城麻理子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ ストレスは悪いことではない。バランスの大切さ(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)
- ・ 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ので、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)
- ・ 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。いい反応なんだとおもうこと。(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。(鳥飼えりさま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- ・ 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)
- ・ いろいろ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。^□^(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ほ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)
- ・ 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)
- ・ 副腎と肝臓により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)
- ・ 副腎と肝臓により食材がわかった。(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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 全てが面白く、興味深くつながっていく。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)
- ・ 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。寝る前にやってみます。(三上愛さま)
- ・ 呼吸法でリラックスした。(内城麻理子さま)
- ・ 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)
- ・ 知らなかった知識が多かったです。(鳥飼えりさま)
- ・ 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いそうな気がしてきました。(匿名希望)
- ・ 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。(中川なぎささま)
- ・ 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。気持ちが揺れ動くような出来事が起こったら、まずは呼吸法で対応したいと思います。(田中晴子さま)
- ・ ストレス反応を善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、この考え方は是非広めたいと思いました。(大桑久美さま)
- ・ 副腎疲労について。(匿名希望)
- ・ 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た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)
- ・ 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事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)
- ・ それぞれのホル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)