



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2018年1月20日 & 21日
 Venue/Site 会場 : FOREST 7階
 Training Topic 研修トピック : 統合食養(ホリスティック栄養)学基礎 - バイオ個性と心と体の栄養素

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	欠席者
85%	8%	8%	0	0	8%

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- 自分が自分のことを99%知っている。(森本純さま)
- 「幸せ」の定義。幸せは”スキル”であるということ。(宮尾良子さま)
- すべてですが、最後の音はかなりキョーレツでした。。。バイオ個性、面白かったです。それぞれ違う者同士が家族として同じ食事を囲む、その中で楽しく工夫してゆきたいです。(匿名希望)
- 自分で様々な食養学があり、それらはどうツールとして使えば良いのか。娘のアトピーやクライアントの健康を考え、バイオ個性を知っていただけるきっかけにしようと思えた。全て！！(戸張由布子さま)
- 元素の音には驚きました。(中野真貴子さま)
- 有毒であるといわれている物質の音(大塚あきこさま)
- 心の栄養素。一人ひとり体が違うので、試してみる重要性を改めて感じた。いろいろな分野を知りたくなった。音のことビックリしました。(清水英美子さま)
- 「心の空腹は体の食べ物では満たせない。でも心の食べ物は体の空腹を満たせる」ということ。頭だけでなく、体の声を聴くようにしていきたいと思います。(匿名希望)
- バイオ個性:自分の身体にとって必要なものを自分で決める。生命エネルギーの大切さ。(匿名希望)
- 「プライマリーフードは心の栄養素」心の食べ物(メンタル・行動・環境)は体の空腹を満たせるということ。(岩立晴子さま)
- ホリスティックのもう一つの意味:化学物質を使わない！(匿名希望)
- 「物質にはエネルギーがある」サプリ飲んでいるから安心と思っている方に最も伝えたいと思いました。C・H・Oの音。カルキ・フッ素の音。仕事でフッ素を使用する機会が多く、個人的には勧めてみせませんが、正解だと思いました。(千葉絵里子さま)
- 統合食養学の意味。身土不二。(吹留早紀さま)
- 体の栄養 < 心の栄養。(匿名希望)
- 毎回、大変感動を受けます。もっと学んでいきたいと思っています。(小國肖子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 音をユーチューブで聴けたり、学んだことを感じることもできたし、大切なことを学べて良かった。(森本純さま)
- プライマリー・フードの考え方。マインドの考え方について腑に落とすことができました。(宮尾良子さま)
- いつもとてもわかりやすいです。ありがとうございます！！いつか合宿してくだれ♡朝から夜まで学びたいです！(匿名希望)
- どこから来ている理論かなど明確。理論の統合性。わかりやすく力強い。先生のパワーやきれいさ。(戸張由布子さま)
- いつも勉強になります！(復習が・・・大変・・・たまっています。)(中野真貴子さま)
- 「ありがとう日記」を今夜からつけてみます。(匿名希望)
- 他人の勧めることではなく、自分自身の声を聴くこと。向き合うことの大切さを学ぶことができた。(匿名希望)
- 「マインドフルにやる」ことの大切さ。心の空腹は、心の栄養素でなければ満たせない。何かを食べれば満たされるものではないことを知った。心の声を聴くことが重要。(岩立晴子さま)
- 幸せは自分の中にある。健康は伝染する。その通りだと思いました。(匿名希望)
- 短いと感じた。(匿名希望)
- 分かりやすい。もっと勉強したいと思った。(吹留早紀さま)

ご協力、ありがとうございました。