



Date 日付 : 2018年6月16日&17日

Venue/Site 会場 : FOREST 7階

Training Topic 研修トピック : 心と体を結び幸せ体質を作る食事とライフスタイル

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	欠席者	無回答
93%	0	0	0	0	7%	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

- 幸せホルモンと腸内環境について学ぶことができました。(内城麻理子さま)
- 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。(匿名希望)
- 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。(小林三枝子さま)
- 幸せ体質の作り方は、興味深いものでした。(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。(匿名希望)
- 幸せスキルにおいて、どんなにいろいろ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。(小國肖子さま)
- 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)
- セロトニンの作り方。なかった場合の影響について。食生活もつと意識しよう。(匿名希望)
- 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。(岩立晴子さま)
- 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！(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。(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。(匿名希望)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 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)
- 「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)
- 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)
- 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)
- やり方より考え方が先だなと思った。今までの講座の中で一番面白かったです。(匿名希望)
- 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)
- いつも満足です。(小國肖子さま)
- 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)
- 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した。(匿名希望)
- 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)
- 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)
- 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)

ご協力、ありがとうございました。