



Date/Time/Duration 日付/時間/長さ : 2018年9月
 Venue/Site 会場 : FOREST 7階
 Training Topic 研修トピック : 薬に頼らず、全ての年代の女性ができる女性ホルモンを手懐ける方法- PMS・妊娠から更年期・閉経後まで(+男性更年期も)

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満	未回答	欠席者
92%	8%	0%	0%	0%	0%	3名

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

- 自分がエストロゲン過剰になっているように思った。ちゃんと母としての機能に着目すること。(植木清佳さま)
- ホルモンについて詳しく知れて良かったです。普段は薬膳の知識中心に色々考えているので、深く知れました。(鳥飼えりさま)
- 前回2回に引き続き、更に、ヒトに対するホルモンが大きな影響を与えていることに対して、とても興味深く、一つ一つが全てが聞き逃せない内容でした。特に、体のリズムにあわせて生活することの大切さ、食養とセルフケアの大切さ、よくわかりました。(匿名希望)
- 生理のサイクルに合わせた過ごし方がわかって良かったです。(匿名希望)
- ホルモンが大切と思っていたのですが、エストロゲンとプロゲステロンのバランスが大切だとは知らなかったです。(白石由美さま)
- 女性の1か月のリズムに関して、すごくつながりが理解できた。(後藤恵美さま)
- 全てが印象に残り、衝撃的だったのですが、1か月の体の仕組みを知り、その時に合わせた生活を送ることの大切さを改めて認識しました。あと、人生3回若い時のピル、人工授精のエストロゲン投与、更年期のエストロゲン投与がその人にとって、乳がんリスクにどれだけ大きく負担になるのか！言葉が非常に重く、早く伝えてあげないと思いました。(小國肖子さま)

オンライン参加者

- 生理周期(デトックス期、活動期、など)によって、推奨する生活習慣や食品があり、興味深かったです。また副腎の大切さについても、より理解を深められました。(匿名希望)
- 更年期障害について男性にも存在することを知れた。(内城麻理子さま)
- ホルモンをなんとかしようという治療は危険、色々な臓器、ホルモンが関係しあっているのが体。だからやっぱり西洋医学的なアプローチって良くならないんだろうな。(清水英美子さま)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 食べ物とのつながりをあげてくださっていて、とてもわかりやすかったです。(後藤恵美さま)
- とても勉強になりました。(白石由美)
- ボリュームが多かったので、頭の整理が必要ですが、体の仕組みや食・生活の大切がわかって良かったです。(匿名希望)
- 全てが満足です。(匿名希望)
- 男女について知れたのも良かったです。そのほか全て良かったです。(鳥飼えりさま)
- 具体的な食事・食材を知れたこと。(植木清佳さま)

オンライン参加者

- 内容は多義にわたり、とても勉強になりました。ただ、困ったことが2つありました。1つはダウンロードした冊子の順番のなかに、さらに関連項目が出てきて、探したり、メモするときにとまどったこと。もう1つは進むスピードが速く、記録するのが大変だったことです。でも、内容が盛り沢山で時間が押したでしょうから、致し方無かったかなとも思います。遠方に住んでいるので、なかなか東京まで行けず断念していた勉強をオンラインで受けることができ、本当に感謝です。ありがとうございます。10月の日程はまだ決まっていないのでしょうか？(匿名希望)⇒オンライン講座の方にお渡しする資料の内容を見直しますね。ご意見ありがとうございました。伝えたいことが多すぎて、いつも時間との戦いです。10月講座の日程は10月に入ってからご連絡しますね。
- 講座に出席出来なくても、Liveで講演を聴けることは非常に助かりました。(内城麻理子さま)
- 内容はもう一度しっかり復習しないとパッとわかりませんが、濃い内容でした。(清水英美子さま)

ご協力、ありがとうございました。