

CONTENTS

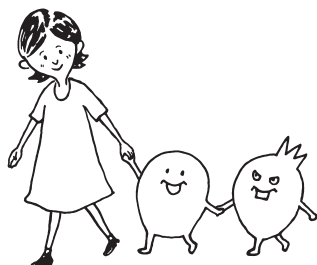
第1章

ストレスに敏感で繊細な人間

はじめに 2

・ ストレスを抱えやすい性格	12
・ ストレスフルで心と身体に不調が現れる	16
・ 重度の緊張症に転機	18
・ 自分を変えるチャンス	21
・ 感覚トレーニングで起こった自分改革	23
・ どんな人にも備わる好転するチカラ?	26





第2章

ストレスってそもそも何？

・「ストレス」の定義を見直そう	30
・ストレスとは	32
・ストレスの種類は2つ	35
・感じ方や感度は人それぞれ	38
・感じ方の違いを認め合おうと人間関係がうまくいく	41
・ストレスをため込み、不調を感じやすい人の特徴	44
・不調や不快を感じやすい理由	47
・不快になるのは本能の働きだった	49
・不快は感じて当たり前	51
・ストレスが不調を生み出す理由	53
・脳疲労の原因は？	55
・理性と本能のバランス	58
・現代人が陥る脳の状態	61

CONTENTS

第3章

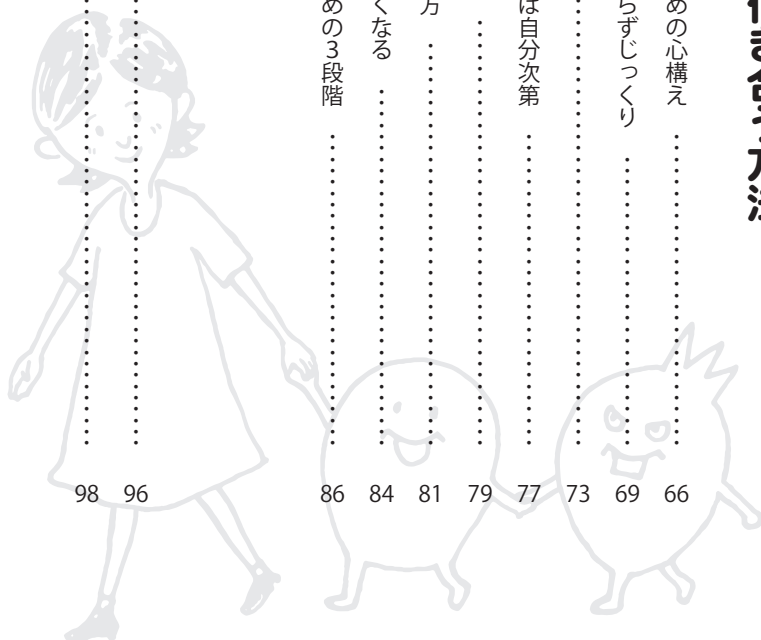
ストレスと上手に付き合う方法

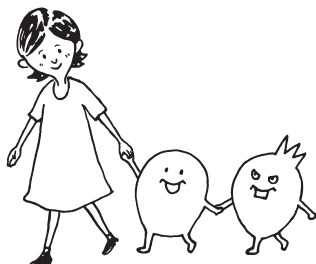
- ・ ストレスと上手に付き合うための心構え 66
- ・ 脳の癖を変える体質改善は焦らずじっくり 69
- ・ 戻らない体質改善の秘けつ 73
- ・ 頑張るよりも緩む・ストレスは自分次第 77
- ・ いかに理性を柔軟にできるか 79
- ・ ストレスとの上手な付き合い方 81
- ・ 不快に慣れると手放すのが怖くなる 84
- ・ ストレスと上手に付き合うための3段階 86

第4章

体質改善の実践法

- ・ 五感を癒やして体質改善 96
- ・ 視覚へのアプローチ 98





第5章

ストレスフルな日本の現状

・聴覚へのアプローチ	106
・嗅覚へのアプローチ	111
・味覚へのアプローチ	118
・触覚へのアプローチ	122

・ストレスフルになる人の癖	140
・触覚がストレス耐久性を左右する	142
・ストレス社会を生き抜くために	145
・ストレスに苦しんだ私の未来	147

あとがき
149