

CONTENTS

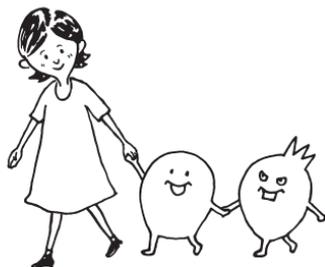
第1章

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

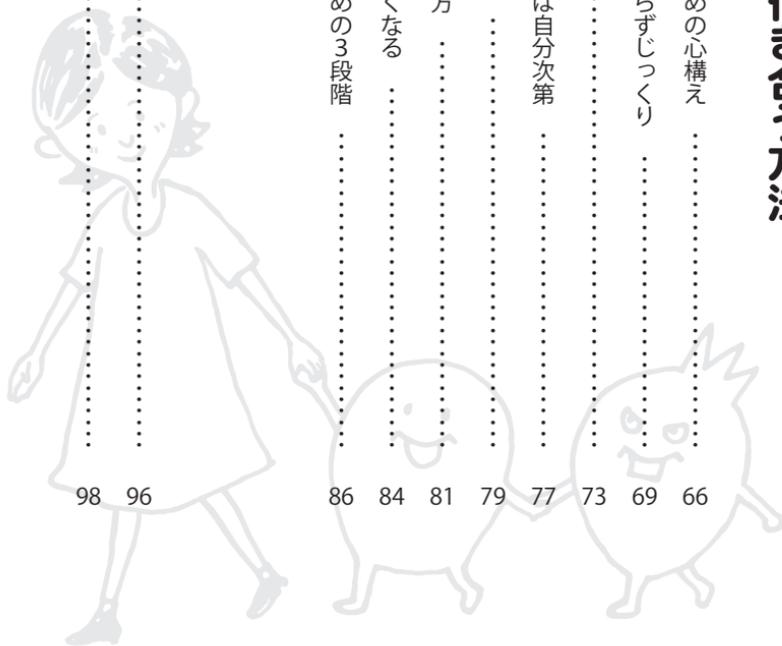
ストレスと上手に付き合う方法

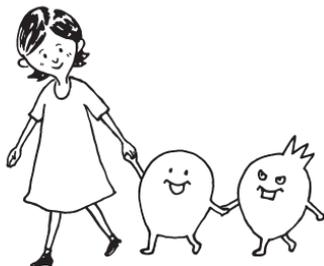
- ・ ストレスと上手に付き合うための心構え 66
- ・ 脳の癖を変える体質改善は焦らずじっくり 69
- ・ 戻らない体質改善の秘けつ 73
- ・ 頑張るよりも緩む・ストレスは自分次第 77
- ・ いかに理性を柔軟にできるか 79
- ・ ストレスとの上手な付き合い方 81
- ・ 不快に慣れると手放すのが怖くなる 84
- ・ ストレスと上手に付き合うための3段階 86

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