

# 目次

はじめに	2
まえがき	5

## 第1章..健康と人間関係

情報は「人」からしか入ってこない？	14
マネジメント力（管理能力）は健康力	16
家族と暮らせば良いことばかり？	19
類は友を呼んでしまう	22
感情はまず「喜」から始まる	24

## 第2章：健康と時間

男と女と性と生

「愛しあっているかい！」平成元年に流行ったドラマ

令和時代のセックス

健康と人間環境

死ぬに死ねない時代がやってくる

過去は変えられる!?

1秒後は未来時間

令和は、Internet of Things (モノのインターネット：IoT) の時代

AIとつながる時代

忘れた頃にやってくるんだよ!

朝は魔法の時間です

26

30

33

37

42

43

46

48

52

54

56

1日の始まりは寝るとき!?

58

健康と食事時間

60

時間を増やすのは小食に限る

62

健康と疲労回復時間

64

一瞬の縁技でHappyになつてしまふ

67

健康と6秒の奇跡

69

健康とタイミンゲ

71

健康と東洋医学

73

人生には「与えられるばかりの時期」と

「与えるばかりの時期」両方がある

76

健康と一極集中

78

### 第3章：健康と脳（仕組み・使い方・思考）

脳の仕組み

身体の仕組みと宇宙

脳の使い方

令和時代だからこそその「思考」

82

90

97

107

### 第4章：健康とお金

お金とメンタルヘルス

健康的なお金の使い方

勘定と感情

健康の黒字化―お金の言葉を健康に置き換えてみる―

「目標：借金返済」

120

122

124

126

128

## 第5章：心体技

健康と勘定科目

出産費用から葬儀代までいくら？

令和時代のお金

131

134

138

1. 令和時代の心の持ち方

2. 身体の使い方

3. 健康になれる令和時代の技 Technique / 人間関係 / 時間 / お金

144

152

165

おわりに

参考文献

参考 YouTube

181

185

187

