

CONTENTS

はじめに2

第1章

「地球上で一番臆病な動物」である人間の ストレス処理システム

- (1) 「ストレス」とは動物が生まれ持った
原始防衛システム 14
- (2) 動物はストレスを受けると、自律神経が反応して
「戦う」「逃げる」という行動をとる 19
- (3) 人間は複雑な欲求が満たされないと
ストレスになる 26

第2章

ストレスと人間の脳の関係

- (1) 人間の脳の3層構造を知る～
「大脳新皮質」「大脳辺縁系」「脳幹脊髄系」 32
- (2) 時間の概念を持つ「理性」と今しかない「本能」 37
- (3) ライフスタイルの変化で
ストレスに対応できない心身に 39

第3章

頭脳とからだ～メンタル改善に からだからのアプローチが重要な理由

- (1) 運動が脳を活性化させる44
- (2) 勉強（文）と運動（武）は同じ道の上にある47
- (3) 脳は「第2の腸」である～内臓感覚の重要性50
- (4) 感情の使い方とは、
 からだの使い方そのものである52
- (5) 「理性」と「本能」を並走させる56

第4章

人とコミュニケーションをとることで 健康になる

- (1) 現代のストレスは肉食獣や自然の脅威から
 人間関係へ～ポリヴェーガル理論①62
- (2) からだが安定すれば「緊張して空気を読まず」に
 「安心して空気を感じとれる」
 ～ポリヴェーガル理論②72
- (3) 人間はストレス（刺激）がない状態でも
 不調になる動物76

第5章

心とからだをありのままに観察すると健康になる

- (1) もっとも危機的な状況になると
メンタルはダウンする82
- (2) 生き延びるには「余力」が必要・根性論は
自己肯定感を低下させる87
- (3) メンタルが強いとは～心とからだの状態を
ありのままに認識して行動できること90
- (4) 本能は腹八分目の状態にしよう94

第6章

呼吸と姿勢によって現代特有のストレスを処理する

- (1) 人間は見えるものと見えないものが混ざり合った
複雑な存在～西洋医学と東洋医学100
- (2) 現代のストレスの原因は
「気が合わない」という気＝息の乱れ105
- (3) 西洋医学から見る呼吸
～過剰な二酸化炭素を吐き出す重要性111
- (4) 呼吸のパラドックス
～エネルギー産生には二酸化炭素が必要116

(5) 口呼吸のデメリット ～ウイルスの活発化や疲労を招きやすい……………	122
(6) 赤ちゃんが行う 「胴体呼吸」こそが正しい呼吸法……………	129

第7章

ZAT（ゼロ式姿勢調律法）を実践する

(1) 現在の呼吸と姿勢の状態をチェックする……………	140
(2) 風船を使ったZAT式胴体呼吸法（初級）……………	144
(3) 風船を使ったZAT式胴体呼吸法（中級）……………	146
(4) ZAT式胴体呼吸法（上級）……………	151
おわりに……………	162
参考文献……………	169