



# もくじ

はじめに 2

## 第1章 出会いは必然に 19

私の過去 幼少〜小学生時代	20
中学、高校生時代	21
人生初の膝痛から落胆、失望、意気消沈	22
高校卒業したら、将来何になる？	27
人生が変わり始める出会い	28
開業したのはいいのですが……	33
オルゴンリングとの出会い	34

## 第2章

### 刺激と反応と真実のリラックス

47

ストレスが病の原因? .....

36

ストレスと脳幹? .....

37

ストレスケア教育のパイオニア B T U .....

39

なぜ泣いているのだ? .....

40

整体師、療法師から、ストレスケアカウンセラーへの転身 .....

43

刺激はストレス? .....

48

ストレス反応 .....

52

あなたのストレス度チェック .....

55

脳と植物の相関関係 .....

63

真実のリラックス .....

66

私の体験談	80
60代女性の体験談（一人娘さんの母からストレスケアカウンセラーに）	89
40代女性の体験談（2人の娘さんの母からストレスケアカウンセラーに）	93
30代男性（職業非公開）の体験談	97
40代女性（2人のお子様之母・YouTuber）	100
妻の体験談（30代 リーエルム受付・総務経理）	107
30代女性（OL）	111
50代女性（主婦・ストレスケアカウンセラー資格取得中）	112
50代女性（主婦）	115
50代女性の体験談	117

其の1 「すぐに○○になれます」の誘惑	122
其の2 上ばかりを見る	123

第5章

自己管理（セルフケア）

其の3 何を食べるかより、どう食べているか

其の4 座ってばかり

其の5 抱えっぱなし

其の6 表情

其の7 無駄づかい

其の8 ネットニュース

131 130 129 128 127 125

自分が喜ぶ言葉を紙にたくさん書き出して、日常生活の中で積極的に使う

自分の満足度チェックをしてみよう

大股歩行で散歩する

朝、目覚めのコースを、夜、安らぎのコースをする

表情筋を動かす、固定する、緩める

バランス呼吸法

うがい。歯磨き。口をゆすいで、口の中を清潔にする

湯船で優しくお顔を洗う

155 154 152 150 147 146 140 137

アロマオイルの香りを嗅ぐ	157
最幸の習い事をする	158
ホメオストレッチ	160
大切な良導反応とこれからのストレスケア	162

おわりに	166
------	-----