

ストレスのない人生を送りたい

人間関係・経済・健康でもう悩みたくない・・・

- ☐ 毎日の仕事楽しい
- ☐ 職場の人・家族といい関係を築いている
- ☐ 自分に自信を持って行動できる
- ☐ 気分の切り替えが素早くできる
- ☐ 夢や目標を達成できると信じられる
- ☐ 自分の健康に不安がない
- ☐ 積極的に前向きな考え方ができる
- ☐ 幸福感や充実感をいつも感じている

ストレスさえなければ、

自分が思い描く

人生を歩める

落ち込み・イライラ・不安・あせり・・・

ネガティブな感情を抱く自分にサヨナラしたい

朗らか・颯爽・イキイキ・はつらつ・・・

そのようなイメージの自分で毎日を送りたい

多くの人は、
イライラしない自分になろう
積極的に動ける自分になろう
堂々としている自分になろう
明るく朗らかな自分になろう
と努力します。

そして
たくさんの成功哲学や精神論の本を読み
セミナーや研修を受け
理想の自分を目指して、変わろうと頑張る。

しかし、気が付けば、これまでと変わらない自分・日常になっている。

ストレスのない人生なんてないでしょ？！

自分は変わらないのか
いつまでも、今のままの日常なのか
心から安心・幸福を感じる人生は送れないのか

そんなことはありません。
20 年以上、「心と身体の健康」関係の仕事にたずさわり
自分自身もストレス度 MAX の状態から生活を立て直し
自分の心のコントロール術を獲得した私が、そのメソッドを
お伝えします。

そして

なりたい自分に変わる

おくりたい日常をおくる

心からの安心・幸福を感じる人生をつくる

これらをお約束します。

あなたも、こんな思いをしていませんか？

◇気持ちや感情の浮き沈みに心が乱れる

- ・自分の思う通りに事が運ばないとイライラする
- ・落ち込んだら、立ち直るまでに時間がかかる
- ・前向きな気分になれない
- ・漠然とした不安感があり、少しの状況の悪化に悲観的になる

◇自分の行動が自分でコントロールできない

- ・楽しいと思う事が少なく、何かをするとき億劫になる
- ・些細なことが気になり、目の前のことに集中できない
- ・やる気がなかなか出ない
- ・仕事に行くのが嫌だ

◇身体的に元気が出ない

- ・疲労感がいつもあり、快調な時が少ない
- ・身体の不調の場所が増えたり、程度がひどくなったりする
- ・食欲がなくなる時や、眠りの質が悪い時がある
- ・この先、健康でいられるかどうか不安だ

◇人間関係のトラブルが多い

- ・ 周囲に馴染めない
- ・ 上下関係の板挟みになっている
- ・ 傷つくことを言われたり、怒られたりすることが多い
- ・ 配偶者や子供が自分のいうことを聞いてくれない
- ・ 恋愛が続かない・結婚生活が苦しい

◇経済の不安

- ・ 仕事がいつまでできるだろうかと思う
- ・ 老後の生活設計を考えると、気が重い
- ・ 余裕のある収入がなく、生活がいっぱいいっぱいだ

こういったストレスは、ドミノ倒しのように、次のストレスを生み、負のスパイラルに巻き込まれてしまいます。

ストレスはコントロールできる！

人生で成功できる人・運がいいように見える人と
何をやってもうまくいかない・悪い方にばかり行ってしまう人

この違いは、1つの現象に対しての「**心の持ち方**」にあるのです。
つまり、ストレスに対しての向き合い方に圧倒的な違いがあるので
す。

- ・ 仕事を楽しめなくて業績が上がらず、給料が減るかもしれないと
ビクビクしながら何となく暮らしている

- ・身体が不調で、いつまで仕事が続けられるかわからないと不安感
いっぱいの人
- ・怒り・落ち込み・不平不満・怖れ・あきらめ・・・の感情が多い人
- ・何かにつけてトラブルに見舞われる人

一方で

- ・問題が起こっても、淡々とそれを解決して乗り越えていく
- ・言い訳ばかりせず新しいことにチャレンジ・行動している
- ・夢や目標などを思い描く時間が多く、希望にあふれている
- ・身近な人といつもいい雰囲気、会話を楽しんでいる
- ・いつも明るくはつらつとして、笑顔が多い
- ・効率よく家事や仕事をこなし、毎日、充実感を感じている
- ・自分の意見をきちんと相手に伝え、理解してもらえる
- ・健康にも気をつけ、体力・気力ともに充実している

この対称的なグループのうち、どちら側の人間になりたいですか？
どちら側の人生にしたいですか？

ストレス脳は、これまでの思考の癖がつくっている

「ストレスのない人生をおくりたい！」

誰でもが思う普遍の願いです。

それは安全・快適を求める人間の本能です。

だからこそ手に入れることは簡単です。

「でも私のまわりは、本当にいろいろな事があって、ストレスを感じないで生きていくなんて、無理な話です」・・・と思う方もいるでしょう。

人生、山あり谷ありで、幸福な時も、不幸な時もあるのが普通でしょう？・・・と思う人も多いでしょう。

このメソッドは、正確には「ストレスのない人生」にするのではなく「**ストレスをマネジメント**」するものです。

さらに言うと、ストレス自体を何とかするのではなく「**ストレスを感じる自分の心をマネジメント**」するものです。

まずは自分の心を整え、健康状態などベストなコンディションをつくり、自分ののぞむ生活・生き方にシフトし、人生を自分の願うように築いていくための土台を創っていきます。

考え方を变えるのには順番がある

このメソッドを使う事で
自然と変わっていくことができます

- 1・出来事に翻弄されない強い心を自分のものにする
- 2・毎日を明るく・イキイキと・颯爽とした気分ですごす
- 3・仕事や人間関係がよりよいものになってくる
- 4・人生の質が変わり、出来事や状況がかわってくる

これまでは、3や4を求め、どうすればよいかと試行錯誤をして
いませんでしたか？

何も変わらず、途中であきらめていたのは、あなたの性格のせいや、
努力不足のせいや、運のなさのせいではありません。

順番をとばして、いきなり、結果を求めすぎていただけなのです。

浮くことができないのに、50m泳ごうとする

野菜を切ったことがないのに、フランス料理を作ろうとする

ドの場所を知らないのに、ピアノを弾こうとする

この順番では無理があり、結果を得るまでに時間がかかることは
誰でもわかります。

実生活では当たり前の手順が、人生の質になると見えなくなってしまうだけなのです。

小さくてもいい・幸福感を感じたい

毎朝、いい気分で目が覚め

さあ、今日も元気に明るく頑張ろうと思い

仕事やすべきことをやる気に満ちた状態で行い

明るく楽しい気分で、はつらつと動き

いい人間関係の中で、コミュニケーションを楽しみ

寝る前には、今日もいい1日だったなあと思いながら

生きていることに感謝をしながら、

おだやかで、やすらかな眠りにつく

言葉にすればこんなに簡単で、なんでもないようなことを、私は心から求めています。

何も大きな幸せでなくてもいい、このような毎日を送ることができれば、自分の人生は充実していて、幸福だと感じられるだろうと思っていたのです。

そう思うようになったのには理由があります。

私の中学時代に、両親が離婚。シングルマザーとして働いていた母親は、仕事に恵まれず、毎日のように、会社や同僚や仕事内容の愚痴や不満を私に話し、私はそのなぐさめ役という立場でした。

なぜ、仕事に恵まれなかったのか？

これは、今の私からみてわかるのですが、母親は学歴がないことをコンプレックスに思っていました。そのことで人からバカにされたくない・・・人に負けてはいけない・・・という強い信念があったのです。その思いが逆効果となり、人との対立を生み、結果、自分が追い込まれることになる。そのしくみを理解していなかったことが原因でした。

母親の仕事の条件は年齢とともに悪くなり、給料は下がるのに仕事内容は厳しくきついものになり、健康面にも支障がでてくるようになってきました。

するとさらに、不平や不満はヒートアップし、何も手助けすることができない私は、漠然と何が悪いんだろう？誰が悪いんだろう？一生懸命頑張っているのに幸せにも豊かにもなれないものなのか・・・という絶望的な気分で学生時代の毎日をすごしていました。

人生最大の試練

そして、数年後、私も結婚し、一人の子供を授かり、人並みの幸せな生活を送れるようになりました。

ところが、結婚10年目にして人生最大の試練が訪れたのです。

当時、主人は41歳。もともと体力があり、働きざかりで、健康を過信していたところもあったのでしょう。肝臓がんが見つかった時には、かなり進行していて、一応手術はできたものの、「治る確率は0%」。

しかし、あきらめるわけにはいかず、西洋医学の治療以外に可能性を求め「酵素風呂」に通うようになりました。

その効果もあって、一時は本当に元気になり、自分たちで仕事として酵素風呂をつくろうと店を立ち上げたのです。

ところが、店を立ち上げて数か月後。

主人は自分の人生を生き切ったかのように、逝去しました。

心の支えてくれた主人の存在・幸せだった結婚生活・父親という存在・収入源・・・いろいろなものを一度に失いました。

そして残ったものは、酵素風呂を立ち上げた際の負債、数千万円。

この時の私の心境は、悲しみや嘆きはもちろんですが、ほとんどが「恐怖」でした。

ストレス度をはかる指標で、最も高いストレスは「愛する人との死別」です。

その次に高いものが、「自分のキャパシティーを超える借金」となっています。

私はこの2大ストレスを同時に抱えることになったのです。

朝は、現実を目の当たりにしたくないので起きたくない

夜は、先行きが不安になり眠れないので、布団に入りたくない

日中は考えないといけなかったことがいっぱいあるのに、頭がまわらずぼおっとすごし、何もしないまま時間だけがすぎる

小学生の子供の世話をしないといけない・仕事にむかいあわないといけないと思うと、身体に電気がはしったかのように震えあがり

身動きができず、呼吸まで苦しくなる。

このままでは、うつ病になるかも・身体をこわしてしまう・子供を育てられない・食べていけなくなる・路頭に迷う・・・そのような恐怖が事あるごとに襲ってきていました。

救いの手が・・・

何とか自分の心を奮い立たせるものがほしい
心を支えてくれる、よりどころになるようなものがほしい
と思っていた時に、ある本と出会います。

それは昭和期の思想家であり、人生哲学の第一人者である中村天風の「運命を拓く」という書籍です。

その中で天風先生は「怒るな・怖れるな・悲しむな」と言い切っています。

その文言を見た時は「はぁ〜？」と思いました。

私はこんな状況なのよ。不安になって怖れて当たり前でしょ？
主人が亡くなったのだから、悲しんで当たり前でしょ？と
心の中で反論しました。

ところが天風先生は言います。

「自分の場合はこういった事情で特別だから、そう感じてても仕方がないと思うから人生がうまくいかない」のだと。

どうしても、不運を乗り越えなければ生きていけないという切羽詰まった状況にあった私は、中村天風哲学をむさぼるように読み、実践し、心の安定をとりもどしていきました。

そして、酵素風呂の仕事をする中で、ある思いを強くします。

酵素風呂は、身体をあたため、血液循環を促し、免疫を活性化するといった効果があります。

そのため、ガンやアトピー性皮膚炎や不妊症の方がよく利用されます。

その時に、何かしらのストレスがあると、効果があらわれにくく治癒や改善の足を引っ張るのです。

病気を根本から治すため・健康な体をつくるためには、心に働きかけるものが必要。

ストレスは病気をつくるだけでなく、治癒の足を引っ張る。

このストレスを何とかできるものが必要。

こういった思いが年々増していきました。

自分の子供時代の母親のことから、心の在り方が、現実強い影響を与えているとわかった。

自分の大きなストレスから、心の持ち方ひとつで、乗り切ることができるとわかった。

ストレスを何とかできれば、**健康面**でも**精神面**でも**現実面**でもぐんぐんといい結果を導けるとわかった。

そして、この「ストレスマネジメント術」が生まれました。

中村天風の思想や自分がやってきた実践法を、誰もが手軽に日常の中で取り入れることができる形にしてお伝えします。

誰もがストレスをマネジメントできるようになり、自分の人生に成功や幸福や平和をつくっていくことができるよう導きます。

ストレスがなくなれば、

本当に人生がうまくいくようになるの？

たとえば「犬恐怖症」の人がいるとします。

恐らく、この人は小さい頃、犬に噛まれるなどの経験から、「犬は危険」と認識するようになったのでしょう。

この場合、特定の犬だけが怖いのではなく、すべての「犬」が怖いと感じます。

そして、人生の中で犬に出会うことが「ストレス体験」となります。

怖い・嫌い・避けたいと感じながら、犬と接すると、また吠えられたり、噛まれそうになったりと恐怖感が増す体験を重ねることにつながるかもしれません。

もし、犬恐怖症でなければ、犬をかわいがったり、遊んだりという幸福な時間を持てるかもしれないし、犬と出会っても、平常心でいられるでしょう。

簡単に言うと

出来事や経験から、特定のことに関する「感じ方」が出来上がる

その感じ方で、物事を見たり判断したりする

その結果、ストレスに感じるのか感じないかが分かれる

淡々とした口調で話す上司のことを、「愛想がなくて怖い」と思い
ストレスを感じる人もいれば、「サバサバしていて気をつかわない」
と好感を持ち、仲良くなる人もいるということです。

つまり、はじめの「感じ方」を変えてあげることができれば、その後の判断の仕方や選択が変わります。

すると、その後に沸き起こる感情が変わります。

感情は自分の行動をコントロールします。

気分がいいと、明るい挨拶ができ、やる気がおこります。

気分が悪いと、人と話したくないし、何事も面倒くさくなります。

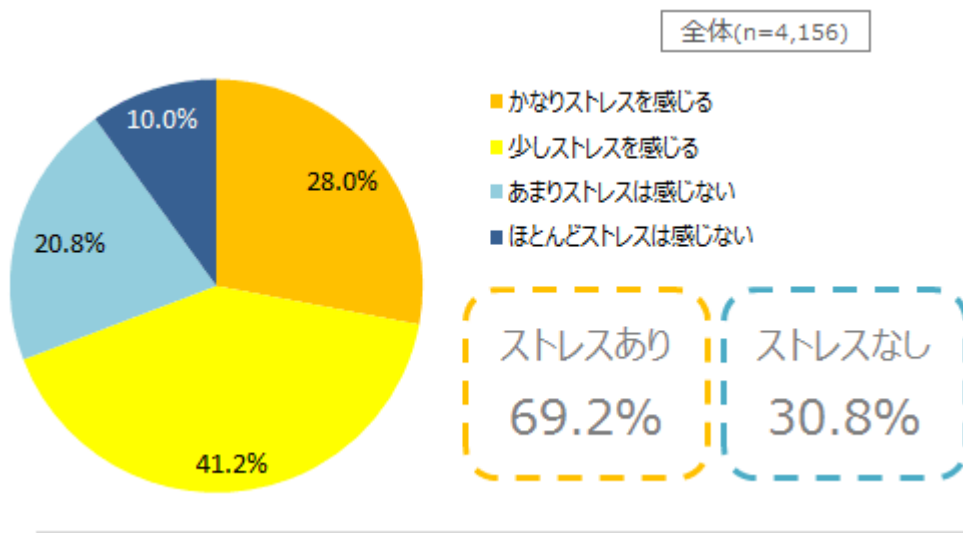
今の気分は、パフォーマンスの質を大きく変えます。

それは効率や結果に結びつき、成し遂げられることの大きさを変えます。

このことの積み重ねで、日常生活の質だけではなく、人生の質までも変わってくるのです。

現代はストレス社会

現代の生活で、ストレスを感じている人の割合です。
全体の7割近くに大なり小なりのストレスがあります。
この中でも、男性は仕事関係・女性は人間関係にストレスを感じる人が多いようです。



ストレスな出来事があった時に実際に身体で感じる感覚です。
ストレスが多くなるにつれて、生活のいろいろな場面でイライラすることが増えてきます。

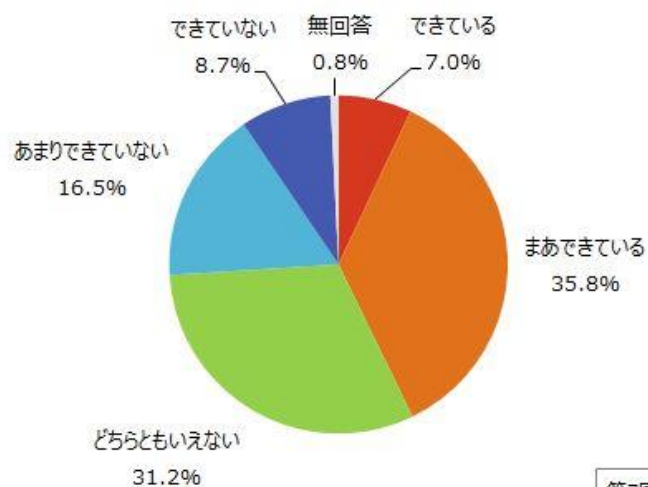
身体の症状は、ここでは軽いものが上がっていますが、これらをそのままにしておくことで、いろいろな疾病につながっていくことを理解しておくことが大切です。

全体【ストレスがある人】(n=2,874)



日常的に起こるストレスに関して、何らかの対策をしている人の割合です。

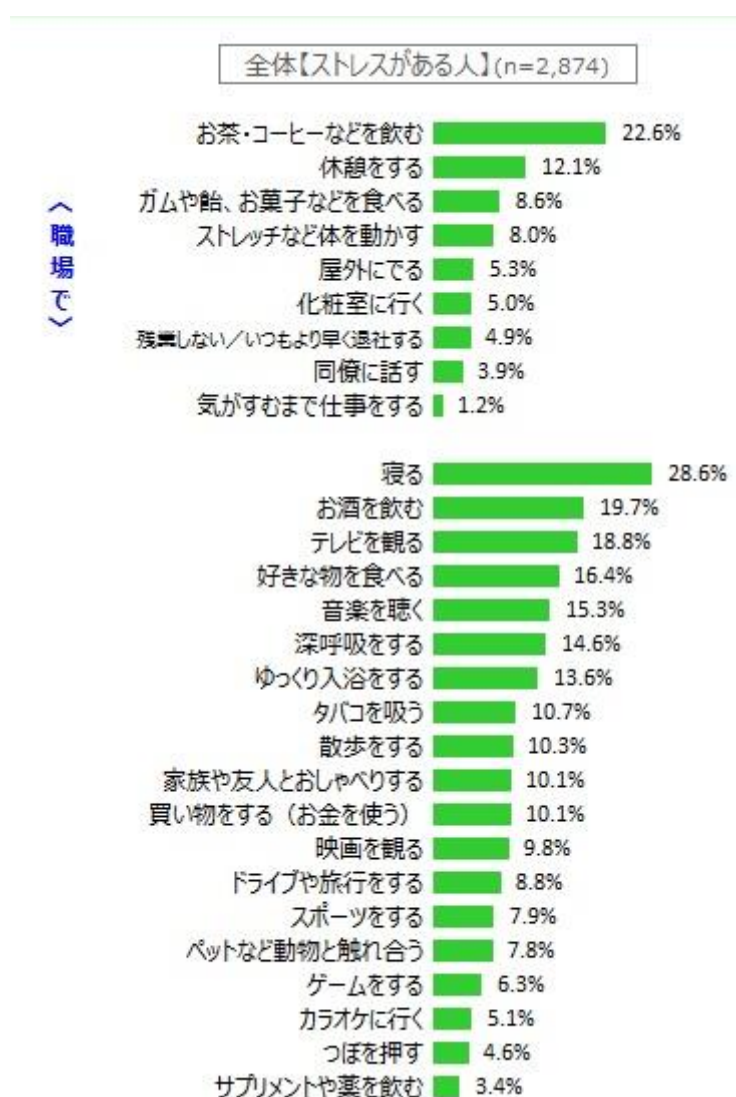
Q.ストレスの発散・解消はできていますか？



第7回(2019/7)

しかし正確に言うと、ストレス対策というより、気晴らし・リフレッシュといった感覚のものが中心です。

根本的に現実を変えることにつながるものではなく、その時の気分を一時的に楽にするために行うことが中心になっています。



ストレスが増えれば、幸福度や健康度が下がっていきます。

そのことにより、長期的に見た時、仕事や経済での成功・健康・豊かさ・人間関係に影響を与えます。

自分が思う幸せを手にする・夢や目標を叶える・自分らしく生きること・・・それらと、目の前にあるストレスをどう扱っていくのかは、切っても切り離すことができない関係にあります。

タイプ別ストレスのとらえ方

◇自分は悪くないのに・・・タイプ

体調が悪くなった時、病院に行きます。

そして医師にこう尋ねます。

「なんで、こんな病気になったんでしょう？原因は？」

すると医師は答えてくれます。

「ストレスからきていますね～。ストレスがかからないように
気をつけてください・・・」

「そうか・・・やはりストレスか・・・気をつけないと・・・」

でも、あの人、私にストレスを与えてくるからなあ・・・」

多くの人は、自分がストレスを抱えているのは、自分以外に原因があると思います。

そして、その環境さえ変われば、自分のストレスがなくなると期待します。

このように感じることはありますか？

・仕事がきつい・忙しくて自分の時間がとれない ⇒人を増やしてくれないからだ。

- ・イライラする ⇒主人が手伝ってくれないから・・妻がうるさく言うから・・
- ・給料が少なくて先々が不安 ⇒トップばかりいい思いをしている
- ・病気がなかなか治らない ⇒いい医者がないからだ

◇自分さえ頑張れば・・・・タイプ

- ・人から頼み事をされたらイヤと言えない
- ・誰も手をつけない仕事をほおっておけない
- ・人の機嫌が悪いと自分のせいのような気がして気をつかう
- ・人に頼み事をするのが苦手で、一人で抱え込むことが多い
- ・自分が我慢していれば、事は丸く収まると思う

◇何も変えようと思わない・・・タイプ

- ・もともと運がいい人と悪い人がいるから仕方がない
- ・上を見て欲張っても、キリがないから、ほどほどでよいと思う
- ・イヤな環境なら、辞めるとか避けるしかないと考えている

どのストレス対策も根本解決ではありません。

ストレスを引き起こす現象だけを見て、ストレスを感じている心自体を見ていないからです。

たとえば受験勉強の例で考えてみます。

成績を上げるために必要なこととして

いい塾を選ぶ・教材を選ぶ・教師を選ぶ（外の条件を変える）

自分のコンディションをつくる（勉強の時間帯や場所の工夫）など

こういったことを意識して、自分に合う方法を探します。

でも最も大切で必要不可欠なものは、やる気・志といった「意志」です。

これが強固になればなるほど、上記の方法論が有効で、またその方法が生きてきます。

揺らぐことがない強い心を作る

ストレスに思う事・現実を変えたいと思う時は、心の部分への働きかけを一番目にするのが大事なのです。

しかし、あなたのストレス対策はこういったものではないですか？

ドライブや旅行をして日常から離れる
おいしいものや好きなものを食べるなど、食で満たす
テニスやゴルフなどスポーツで発散させる
ショッピングやカラオケで気を紛らわす
思っていることを誰かに話して、憂さを晴らす
寝て忘れる

気持ちが解放され、また元気になれるのであれば、悪くはありません。しかし、長い間ストレスを抱えたままになっているのであれば問題です。

それはストレスを感じる「心」に働きかけるものでないからです。心の底から晴れやかになることがないばかりか、現れる現象は違っていても、次から次へと心を悩ませる出来事が起こるからです。

心に働きかけるとは何か？

人気のあるお店で、長い行列ができていて、あなたはずっと並んで待っていたとします。

その時、あなたの前に、ある人がすっと割り込んできました。

この時、どういう心の反応が起こるかは、あなたの身体や精神状態によって変わります。

体調がよく、機嫌がよければ、「まあいいか」と譲ってあげるとか、「並んでますから」と冷静に声かけができるでしょう。

もし、あなたに悩み事があるとか、イヤな出来事があった後なら「なんて常識のない人なんだ」と声を荒げるかもしれません。

心への働きかけとは、状況がどうであれ、今の自分の状態がどうであれ、平常時と変わらない対応ができるぐらいに、自分の心を取り扱うことができるようにしていくのです。

実践の体験談

体験セッション感想

【イニシャル】 U. 1.

1回目

(テーマ)

自分が不幸のどん底にいるような気持ちも、過ぎてみれば小さな事になると気づきました。これをストレスマネジメント術の手法として、悩む時間を少しでも短く出来るようにしたいと思います。

2回目

(テーマ)

自分を鼓舞する言葉が分からなかったが、コーチングを受けて、その言葉が見つかりました。将来何か悩んだ時、その言葉で乗り越えたいと思います。

自分が不幸のどん底にいるような気持ちも、過ぎてみれば小さな事になると気づきました。

これをストレスマネジメント術に活かして、悩む時間を少しでも短くできるようにしたいです。

自分を鼓舞する言葉（パワーワード）が分からなかったけれど、コーチングを受けて、その言葉が見つかりました。

将来、何か悩んだ時、その言葉で乗り越えられそうです。

【イニシャル N-F 】

- ・やる気が起こってきた
- ・上半身が軽くなった
- ・プチいいことがあった
- ・心が穏やかになった
- ・悩みがどうでもいいことと思えるようになった

体験セッション感想

【イニシャル S H】

誰にも話ができなかったことを
聞いてもらえて、気が楽になった

人から怒られることを気にして
いた自分に気がついた

夜、よく眠れるようになった

身体の痛みが減った

くよくよと思い悩まないように
なった

自分の言葉で相手に伝えることができなかったけれど、それが相手を不安にさせていたことに気がついた

U.

本来、人は強い心を持っていると
わかった

自分を鼓舞できる言葉をさがしたいです

これまでの生活で五感を研ぎ澄
 ますことがなかったので、意識す
 るのは難しいです。

* 名前（イニシャル 可能）

姿勢を正すことで、気分が変わった

自分に言い聞かせる「パワーワード」に納得しました

ポジティブシンキングへの具体的な方法がステップで書かれていて、取り組みやすい

コンテンツ感想(全体)

	質問・不明点	感想
題について		「強気づくり」という表現が、分かりにくいと感じました。
全体	全体的には全て納得できることばかりでした。この20年間でやってみて、なかなか果敢と、思われるものが多く書かれていました。	例が分かりやすい。1つ1つの技が実践しやすいと思えました。→やる気が出る。

例がわかりやすい

1つ1つの技が実践しやすいと思えました。
やる気が出ます。

納得できることばかりでした。
20年間やってきて、効果があると思われるものが多く書かれていました。

なぜ、ストレスをマネジメントすることが大事なのか？

このような経験はありませんか？

- ・ 朝、家族と喧嘩したまま家を出たら、電車に乗り遅れたり
約束事を忘れたりと事がスムーズに運ばなかった
- ・ ダイエットが途中までうまくいっていたのに、仕事でミスをして
怒られたら、甘いスイーツの誘惑に負けてしまった
- ・ 仕事が忙しくてイライラしていると、ささいなことで子供を
怒ってしまう
- ・ 自分に自信がないまま頑張っても、「どうせ無理」と心のどこかで
思い、成績や結果に結びつかない

このように、ストレスは感じている今現在だけの不快な問題ではありません。

心がストレス状態にあるだけで、自分自身のエネルギーは消耗して
いきます。

新しいエネルギーが補充されず、ただただ目減りしていくとどうなるか・・・枯渇していきます。

その状態で何か行動をおこしてもいいパフォーマンスに結びつかないのは自明の理です。

「今」から先においても、ストレスを抱えた心では、自己実現ができない・幸福感を感じられない・望まない行動をとる・成果が出ない・・・など、いい方向に進みません。

また、心の状態は身体の状態にも大きな影響を及ぼします。

心や感情は自律神経やホルモンのバランスを介して、身体に働きかけます。

腸内環境も心の状態にあわせて、短期間で腸内細菌のバランスが変わります。

その結果、ストレスからくる心身症・免疫力の低下・回復の遅れなど健康状態に変化が起こるのです。

「病は氣から」と言われる所以です。

いいストレスもある

ただストレスがすべて悪いわけではありません。

はじめて体験すること・自分が思っていなかったこと・プレッシャーがかかることなどは、ほとんどの場合、ストレスを感じさせるものです。

しかし、それを乗り越えた時には、達成感や充実感を感じる・自分自身が成長する・経験値が増える・などプラスの経験になることもあります。

この場合も、そのストレスをどう受け止めるかで、その後の結果が大きく変わってくるので、やはり、心の持ち方の部分が非常に重要になってきます。

変わらないのは、あなたのせいではありません

このような自分になりたい・変わりたいと思い、書籍を読んだり、心がけたりしていても、変わらないのには理由があります！

「変わりたい」と思うのは、自分の心

「変わりたくない」と反発するのは、自分の脳

私達の身体には「ホメオスタシス」という機能が備わっています。

身体で例えると、人の体温はだいたい 36.5℃です。

夏の炎天下でも、冬の氷点下でも、それほど体温は上下せず一定の範囲を保つようになっています。

なにか衝撃的な出来事があって、心臓がバクバクしたり、血圧が急上昇したりしても、時間がたてば元の状態に戻ります。

これが「恒常性」・・・一定を保とうとするホメオスタシスという働きです。

心に関しても同じです。

数十年同じように繰り返してきた生き方のパターンを変えようとしても、今まで通りに戻そうとする力が働きます。

脳にとって、新しい習慣を取り入れようとするのは大変な労力がかかるのです。

それよりも今まで通りの考え方や感じ方でいた方が、多少の不便があっても、スムーズに事を運ぶことができるからです。

今まで通り慣れた道は、他事を考えながらも歩けるので楽ですが新しい道は、何かと注意することがあるので、脳は労力を強いられます。

このために、今まで通りであることを選択するように仕向けられるのです。

ということで、新しい考え方や感じ方の自分に変わろうとする時はうまく脳を操らないといけません。

脳がどういったことで、自分の思うような働きをしてくれるのかそれを知れば、簡単なことです。

精神論を何十回と叩き込むよりも、実践的なことを行えば脳を操ることができます。

そして、脳の抵抗にあうことなく自分が思うように変わっていくことができるのです。

ストレスマネジメント術の特徴

1・心を強くすることに重点をおくので、どのようなストレスにも 対応できる

・自分の精神的レベルが高くなると、以前なら気にかかって
どうしようもなかったものが、平然と受け流せるように変わっ
てきます。

取り組めば組むほど、自分の心が強く、たくましくなっていく
ことを実感し、新しい自分が生まれたかのような感覚を得ること
ができるでしょう。

2・ストレス対応だけでなく、自己実現・成功・健康・幸福など 望むものを手にいれることができる

・これまでは、仕方がないこととか、自分には無理なことだと
あきらめていたことでも、心の持ち方が強くなれば、実現が可能
になってきます。

3・誰でも・簡単に・取り組める内容

・心という抽象的なものにアプローチするのは難しいものです。
しかし、心は日常の生活の中や自分が行う動作といつも関わりあっ
ています。表裏一体という関係です。

ですから、生活や行動の中で、何をどうすればよいかが明確になっ
ているので、誰にでも取り組めるのです。

強い心があると、このように人生が変わる！

仕事上で・・・

- ・仕事のノルマが苦にならない
- ・仕事が増えても、苦にならない
- ・短時間でこれまでと同じ量の仕事ができるので、時間に余裕が生まれる
- ・自分にはできない・・・と思わなくなる
- ・自信を持ってプレゼンできる
- ・自分の目標や課題を達成できる

生活上で・・・

- ・急な予定変更があっても、あたふたせず対処できる
- ・子供がいうことを聞かなくても、「待つこと」ができ、「違う対応のしかた」を考えられる
- ・時間に追われる感覚ではなく、時間をコントロールしている感覚になる
- ・面倒・だるいと感じることがなくなる
- ・イライラすることがなくなる

人間関係で・・・

- ・上司や先輩から言われることに、いちいち「反応」せず、大人の対応のしかたができる
- ・嫁・姑に対して、優しい気持ちで接することができる
- ・職場で人と円滑なコミュニケーションがとれる距離感がわかる
- ・相手の立場を理解でき、望む夫婦関係を作れる

健康において・・・

- ・健康・元気でいることが当たり前になる
- ・病気をしても、余計な心配をしなくなる
- ・回復が早くなる
- ・健康への不安・心配・怖れがなくなる

人生において・・・

- ・何がおこっても平気だと思え、不必要な不安感や恐怖感がなくなる
- ・自分らしい人生を歩む勇気を持ち、行動にうつせる
- ・自信をもって物事にあたれる
- ・積極的な考え方や行動になる

すべてにおいて

- ・安心していられる状態になれる
- ・楽しさややりがいが増す
- ・毎日を朗らかに、意気揚々とすごせる
- ・ネガティブな感情に振り回されなくなる

8週間で新しい自分になれるプログラム

1 週目

日常生活の中で、少し意識すればできるものから取り組みます。
心、つまり感じ方は、日常生活のすごし方の習慣から出来上がっている部分が大きいからです。

食事・睡眠・運動からのアプローチです。

2 週目

身体の扱い方・作り方について考えます。

心と身体はつながっているのですから、身体の状態次第で心を変化させることができます。

また、心を抜きに考えても、健康体の土台作りとなり、元気に生きる上で役立つでしょう。

3 週目

使っている言葉を意識していきます。

普段、どの言葉を用いているか、これまでは気づこうともしなかったかもしれません。

しかし、言葉にはエネルギーが備わっており、これほど心のエネルギーを上げ下げするのに直結するものではありません。

いい言葉の内容、使い方を習得していただきます。

4 週目

心の核心となるべき感情についてアプローチしていきます。

多くの精神論の入り口がここから入るため、習得できなかったり変化が起こせなかったりします。

しかし、ここまでに、その心に働きかける外的な要素から固めてきています。

どんなに感情的になってしまう人でも、それをコントロールする術を身につけてきています。

ここからはさらに、出来事に振り回されないだけでなく、何事にも動じない心をつくっていきます。

5 週目

空気を読む・察する・あうんの呼吸など、日本人が得意とする文化があります。

それを自分の身体や感情にも適用することができると、今どのような状態かとか、何が必要かなどを感じることができるようになります。

自分の感覚を信じることができるので、さらに動じない・安心できる心を獲得することができます。

6 週目

後半からはさらに、強い心を作り上げるために、潜在的な意識にアプローチしていきます。

気持ちが少し楽になったらいいとか、もう少しメンタルが強ければいいなという程度のものではありません。

目の前の出来事の良しあしや結果を通りこえて、**何事があっても平和や幸福を感じられる状態**。また、現実的な問題を乗り越えて目標達成や自己実現をしていくための心のバイタリティをつくっていくためのプログラム内容です。

7 週目

食事や運動などの生活習慣や、言葉の使い方・感情の扱い方を通して、「強い心」を作ってきました。

なんのために、強い心を作るかという、それを使って、自分の生活や仕事や人生をよくしていくためです。

いい道具を持っていたとしても、それを使いこなすことができなければ宝の持ち腐れとなります。

また、道具もメンテナンスをしていかなければ、いざという時に役にたちません。

「強い心」を生活に取り入れる方法や、ベストな状態に保っていく方法についてのプログラムです。

8 週目

ホメオスタシスについて、先述しました。

この「脳」の働きを知っていれば、「敵を知る」ことと同じです。逆戻りしている時・立ち止まりそうになっている時にその仕組みを知っていれば、うまくかわすことができます。

ここまでで、相当、心が強化されていることでしょう。

しかし、成長しようとするのを止めれば、下り坂で止まるのと同じで、どんどん下がっていきます。

使わない筋肉が衰えていくのと同じように、心も弱くなっていきます。

毎日毎日、昨日の自分を超えるつもりで鍛錬していくことで、どこまででも成長していくことができます。

はかりしれない**健康**や**成功**に結び付き、今想像もできないような**幸福感**を感じる人生になっていくでしょう。

現在、新型コロナ禍において、誰もが何かしらの
ストレスを抱えている現状・・・

今まさにこのストレスを何とかしたい！

と切実に思っているかたにこの特典をプレゼント

特典 PDF 「コロナストレスを乗り越える」

また、コンテンツの各章にある行動ステップのみを
取り出し、練習しやすいようにまとめた
「行動ステップ表」の PDF もお付けします。

さらに

どのような気質の人でも、ストレスをマネジメントできる術を
身につけてもらうために、4つの特典をご用意しました！

特典 1

無料コーチング 60分 × 1回

自分の心というのは、一番わかるようでわからないものです。
しかし、人に話すことや、きっかけになる言葉を受け取ることで
自分の心の整理ができ、状態を把握することが容易になります。

そのために、直接面談やスカイプ・zoom を使ってのご相談をお受けいたします。

特典 2

メールサポート 3 カ月間

自分の心を変えるのに、迷いやとまどい、あるいは疑問や不安が起ることがあるでしょう。

うまく進められない時もあるかもしれません。

そのような時には、メールでのご相談に応じます。

あなたがなりたい自分になれるまで、自分の願望を達成するまで身近に寄り添って応援していきます。

尚、メールサポートは先着 5 名さまの限定とさせていただきます。

特典 3

無料メール講座

普段感じがちなさまざまなストレスについて、「このような考え方もあります」とか「こういった対処法が効果的です」といったようなアドバイスをメールで配信いたします。

特典 4

LINE 配信

毎日のあわただしさに流されていると、自分のところにむきあう事を忘れてしまうこともあります。

LINE 登録で、新しい情報や、元気になれる情報、また各種のセミナーや新コンテンツの案内などを配信します。

自分の心に改めて向き合うきっかけに、また、さらなる向上に役立てていただけます。

提供コンテンツ内容

序章	ストレスマネジメントとは (PDF 18 ページ)
第1章	日常生活編 (PDF 36 ページ)
第2章	身体編 (PDF 22 ページ)
第3章	言葉編 (PDF 12 ページ)
第4章	感情編 (PDF 26 ページ)
第5章	感覚編 (PDF 14 ページ)
第6章	精神編 (PDF 26 ページ)
第7章	心の持ち方と扱い方 (PDF 33 ページ)
第8章	脳（意識）について (PDF 16 ページ)

全 PDF 203 ページ

特典 PDF 1 「コロナストレスを乗り越える」(PDF 26 ページ)

特典 PDF 2 「コンテンツ行動ステップ表」 (PDF 26 ページ)

特典サービス 1 無料コーチング権利（60 分× 1 回）

特典サービス 2 メールサポート 3 か月間（先着 5 名様）

特典サービス 3 無料メール講座

特典サービス 4 LINE 配信

6 月末までの期間限定価格

~~一般販売価格 ￥9,800~~



特別価格 ￥2,980

※尚、この価格は予定販売数を超えた段階で早期終了となる場合がございますので、ご了承ください。

お申し込みはこちらのリンクをクリック



<https://maroon-ex.jp/fx151698/contents>

この8週間で

悩み・煩い・不安とは縁のない

安心・幸福・快活な毎日をすごせることをお約束します

強く・たくましく・明るく・さわやかに

意気揚々とすごす毎日をお約束します

今からの人生、何かあったら大変だ・どのようなになっていくのだろうかと不安におびえながら生きていきますか？

それとも何が起ころうが、このたくましい心があれば大丈夫だ、自分の人生は自分で切り開いていくことができるという決して失うことのない心の財産を手にして生きていきますか？

今の状態がどのようなものでも、

あなたの気質がどのようなものでも大丈夫です

- ・多くの問題に振り回されていて、少々のことでも現実是不変だと思っ人
- ・生まれつきの性格だから無理だと思っ人
- ・忙しくて、自分のことに構ってられないと感じて人
- ・新しいことに取り組んでも、すぐにあきらめてしまう人
- ・何をやってもうまくいかないと自信を失っ人

本当に自分の心を強く・明るく・頼もしいものにしていくことができるのだろうか？

不安に思うのは当然です。

でも、できるのです。

なぜなら、強く・明るく・たくましく・命を輝かせて生きる・・・それは、誰にでもある「本能」の力だからです。
それが、人としての「本質」だからです。

赤ちゃんは、誰に教わったのでもないけれど、自分の命を守るために全力で生きます。

ハイハイ・立ち上がること・歩くこと・・・あきらめる子はいません。
身の周りのものすべてに好奇心を持ち、自分でやってみたいと挑戦し、小さなことに楽しみを感じ、1日を全力で生きります。

昨日より、できることが増えること・自分が成長することに無上の喜びを感じて、一生懸命に生きていきます。

これらは誰でも同じ過程をふんできました。
だから、一人で歩き、食事をし、服を着て、読み書きができている。
当たり前のように思うでしょうが、これらを支えてきたのは本来の心の強さです。

いつから今のような気質になったのでしょうか？

どこから心を煩わせる毎日になったのでしょうか？

それは、これまでの体験・記憶・意味付けがそうさせただけにすぎません。

親や先生の見解を聞いて、そうだと信じた
周りの人たちとの違いを見て、自分にはできないと信じ込んだ
マイナスやネガティブな情報に埋もれているうちに、明るく
前向きな発想を忘れてしまった

身体もずっと肩こりが続いて慢性化すると、コリの感覚がマヒして
わからなくなってきました。

それと同じで、心も少しずつ消極化してくると、本来の健康的な心
の状態を忘れ、消極化した心が自分の当たり前だと錯覚してくるの
です。

人間本来の強い心・明るい心を取り戻すだけです。

だから、必ず誰にでも、できることなのです。

後から手に入れられるものと、後からは手に入らないもの

後からは手に入れられないもの

それは、まさしく時間です。

さらに言うと、その時間の中で使われたエネルギーです。

そのエネルギーが何を生み出したか、そしてそれが積み重なった結果が今の自分の人生です。

今の状態のままで、日々流されるがままに生きていく3年間と
たった今から心の状態を1日に1ミリでもよりよいものに変えて
いった3年間と比べてみるとどうでしょうか？

今日と明日では、それほど変わらないかもしれませんが。
しかし、1年後、2年後では心の在り方・パワーに雲泥の差がある
はずです。

心のパワーに差があるということは、成し遂げるもの・幸福度・
成功度・充実度・・・目の前の現実には大きな差が広がっているで
しょう。

目に見えるものを失う時、人はものすごく抵抗を感じます。
こういったメソッドを読むとか、実践ステップを行うということは
自分の時間を失うという感覚になるかもしれません。

その時間でできたであろう自分の趣味や楽しみを手放し、また、金
銭的な点においても喪失すると思うかもしれません。

しかし、時代を考えてみてください。
平和や安定が長い期間続くことはありません。
政治も経済も、日々、刻一刻と変化しています。

この近年においては、ますますスピード化がすすみ、先の不透明感
が際立ち、想像を超える変化が私たちにどう影響するか誰も見通せ

ない時代です。

さらに、新型コロナウイルスの影響により、今後の生き方が大きくシフトしようとしています。

誰にとっても、「安定」という時代は終わったと言わざるを得ません。

こういった時代背景だからこそ、**自分の心の強さが、生活の基盤に必要な**のです。

明朗で快活な心が、自分を支える杖となってくれるのです。

何事かが起こって、あたふたとし、心のバランスを大きく崩してしまう前であれば、大きな損失を生むことはないでしょう。

問題が解決できない・あるいは問題が大きくなるのは、心の余裕がない・冷静な判断ができない・いい選択がわからない・行動を起こす勇気がない・・・これらの消極的な心がもたらすものだからです。

**自分が変わりたいと思わなければ、
誰もあなたを変えることはできません。**

どれほど素晴らしい書籍でも、どれほど権力のある人が話してもあなたが、それを「実行」として決めて、行動に移さなければ何の変化をももたらすことはできません。

何かが変わっていくはじめの第一歩は、「変わりたい」「変えたい」という思いからです。

もし、現実が自分の思い描く理想のものと、大きくかけ離れているなら、もっと強い「変わりたい」という思いのパワーが必要です。

いつも笑顔でフレンドリーに話ができる仲間とすごす

和気あいあいとした家族でいる

楽しく仕事をする

やりがいのある仕事につく

もっと収入を増やして、生活を楽しむ

毎日快調で、元気でいる

どんどんと問題解決していくことができる能力を持つ

自信をもって人と接する

プレッシャーに負けない強いメンタルを身につける

こういった願望が叶うのは、これらを手に入れたいと欲するところからです。

目の前にどれほどのごちそうがあっても、それを食べたいという食欲を持っていなければ、そのごちそうは無意味になります。

そして、手に入れるために必要なことが、心の強さ・明るさ・たくましさを自分のものにすることなのです。

心の強さを手にして、得るものは何？

もし心の強さを手にしていなければ・・・

いつも人生何が起こるかわからない、自分に対処できるかどうか

わからない・・・と不安とともにすごすことになります。

何かあるたびに不平・不満・愚痴・泣き言・悪口を言って
憂さを晴らしながら生きるしかありません。

問題が起こると、それに耐える・悩む・心配する・解決されるのを
待つといったことしかできない弱い立場に甘んじるしかありません。

でも、心の強さを手にしていれば・・・

- ・感情に翻弄されなくなり、いつも安定した気分でいられる
- ・不安や怖れを感じるものが激減し、明るく朗らかにすごせる
- ・行うことが結果につながるので、自己肯定感が高まり充実感を
味わう。
- ・好奇心・やる気・勇気・行動力につながり、自分の希望や目標が
叶えやすくなる

ここでの決断は、これからの人生の分岐点になります。

強い心を手に入れることは、暗闇を歩く時の懐中電灯を持つことと
同じです。

どこに、何があるかわからない・・・その中を手探りで歩くのは
心細く、不安です。ケガをするかもしれないと怖れます。

でも、懐中電灯があり、行く先や脚元を照らしていれば、安心で、
ケガをする危険性もぐんと減ります。

これからの人生、暗闇の中何も持たず手探りで歩くように、無防備なまま突き進んでいきますか？

それとも、いかなる時も自分を裏切ることもなく、寄り添って歩いてくれる強い味方をつけて歩いていきますか？

最後の味方は自分の心

成功者の話の中で「周りの人に助けられた」ということをよく見聞きします。

いい人間関係にある他人はよき応援者であり、味方でもあります。

しかし、逆に人生でうまくいかないこと、つらい思いをすること、ストレスを感じる原因になる多くも人間関係の中にあります。

その人間関係をよくするための原則として「人を変えようと思わず自分を変えることから始めよ」と言われます。

しかし、自分を変えることは、相当に難しいものです。

誰しものが、今の自分を壊したくありません。

変えようとすることは、今の自分を否定することだと感じるからです。

自分も相手も変えることは難しい。

だから、人間関係のトラブルやストレスがなくなるのです。

自分を変えるコツは心づくりから始めることです。
なぜなら、人は強くあるとき、自分を守る必要がなくなります。
その時に心に余裕が生まれ、やさしくなり、自分を変えるだけの
エネルギーがうまれてくるからです。

ストレスにむかいあい、なんとかしようと思った時に大事なことは
その問題よりも大きなエネルギーを持つことです。

問題があるがままに受け止める **冷静さ**。
変えることと変えられないことを分ける **判断力**。
自分にできることを見つける **選択の力**。
それを実行する **断行力**。
うまくいかなくても頑張り続ける **忍耐力**。
結果が出るまで続けられる **継続力**。

1つの問題を解決するにも多くの力が必要です。

人生の中でも・・・

- ・問題を解決する
- ・目標や願望を実現する
- ・毎日を快適に過ごす
- ・健康な心身をつくる
- ・新しいことに取り組む
- ・家庭や社会の中での状況の変化に対応する

いろいろなことに対応できて、はじめて、幸福や成功や豊かさを
手にすることができます。

このように自分らしい良き人生を歩むためにも、強い心を自分のものにしていきましょう。

強気づくりからはじめる ストレスマネジメント術

6月末までの期間限定価格

~~一般販売価格 ¥ 9,800~~



特別価格 ¥ 2,980

※尚、この価格は予定販売数を超えた段階で早期終了となる場合がございますので、ご了承ください。

今すぐ特別価格で申し込む

こちらのリンクをクリック



<https://maroon-ex.jp/fx151698/contents>

Q&A よくあるご質問

1・第1章から順番に進めないといけませんか？

回答：まずは気になる章から取り掛かっても大丈夫です。

ただ、知ってはいても、忘れていたり、積み重ねがあって習得できることもあります。

時間がとれる時に、はじめから順番に読み進めることをおすすめします。

2・読むだけでも効果がありますか？

回答：知っているのと、全く知らないのでは大きな差があるので読むだけでも効果は出ます。

さらに知ったことを、普段の日常の中で、意識的に活用しようと心がけるだけで、効果は高まります。

特に、心の部分に関しては、コンテンツを読むだけでも、気持ちに十分な変化を起こさせてくれるものだと思います。

3・全部の項目をクリアしないと効果はでませんか？

回答：1つの章だけでも、健康面や精神面での効果は十分に期待できます。

ただ、積み重ねの力は大きいので、1つの章より

2つの章・2つより3つと体得してもらえれば、さらにご自身の変化が顕著になると思います。

また、章を進めるごとに、前の章の理解や感覚が深まる
こともありますので、是非、一度は全項目を体験して
みてください。

4・8週間で完全にストレスをマネジメントできるようになります
か？

回答：受け止め方や対処の仕方には大きな変化が現れると思っ
ます。

しかし、ここがゴールというものはありません。

折に触れ、読み直して頂いたり、日常に取り入れて頂く
ことで、どんどんと心身の強化につながっていきます。

5・ストレス性の疾患があります。健康にもよいですか？

回答：健康状態を左右しているのは、メンタルの部分はかなり
大きいです。

「病は氣から」と言われますが、その「氣」の部分を
どう扱えばいいのか・・・そこを掘り下げた内容がこのコン
テンツの核となっています。

ですから、健康面をよくしたい方には、自信をもって
おすすめできる内容です。