



Site/通学+オンライン : FOREST 7階+オンライン
Lecture Title/レクチャー : 心と体を結び幸せ体質を作る食事とライフスタイル

満足	まあ満足	どちらでもない	やや不満	不満
100%	0	0	0	0

今回のレクチャーで学んだこと、最も印象に残ったこと

いろんな角度からの見え方を、見方を習っています。いつも真ん中の綺麗な光をみているようでうつります。真ん中をしっかりとらせてくれるレクチャーです。落ち込んでても元気になれます。
(川嶋あすかさま)

幸せスキルにおいて、どんなにいろいろ条件を整えてもセロトニン分泌を促すスイッチを入れないと、そしてそのスイッチこそが、幸せ体質を作るために大切であること。やはり、考え方が本当に大切であるということ。
(小國肖子さま)

- 3つのホルモンはセロトニンが正常にあるのが前提でプラスに働くものであること。幸せは外に求めるものではなくその人の今現在の状態を受け入れるとあるものであること。(匿名希望)
- セロトニンと他のホルモン。セロトニンと腸内環境。幸せスキル。(中川なぎささま)
- セロトニンが十分に分泌されていることによって、他のホルモンが良い働きをするが、分泌されていないと悪い方向に働くことが印象に残りました。それぞれのホルモンの長所は短所と隣り合わせ、それがセロトニンの分泌にかかっていると思うととても面白いです。(田中晴子さま)
- 新型うつのお話。東京時代、好きな仕事をして、海外でひと月くらいヴァカンスを過ごしたり、年に何回も旅行したり、自由にやりたいことをやっているつもりだし、楽しかったのですが、幸福感が足りなかったのは、アドレナリンやドーパミンで走っていて、オキシトシンやセロトニンが出ていなかったんだと改めて感じました。(匿名希望)
- 幸せは何かを達成した時ではなく、達成するまでや困難に直面した時に人生を導く事のできるスキル。達成した時も勿論幸せですが、確かに、何かを乗り越えようとした時にあるスキルは幸せと感じれる事に繋がる事があるなあと思いました。(大桑久美さま)
- 朝陽11:00 - 14:00の陽射しにそれぞれ意味があることを3月の講座と今回の講座を通して知ることができました。腸内環境は完全ではないものの改善しつつあるので、これからも気をつけて便秘「0」にしたい(すぐに壊れないように)(匿名希望)
- セロトニンに関する普段は知り得ないMind&Body&Spiritのお話を伺えました。(野田幹子さま)
- ピルがセロトニン不足を招くということが印象に残りました。知り合いの女性に内服している人が多く不幸せそうだからです。(川嶋あすかさま)
- 幸せ体質を作るために必要なセロトニンと作りだすための腸内環境の重要性(池純子さま)
- 無理に笑顔を作ってもセロトニンが出るということ。(大塚あきこさま)
- 腸から幸せがやってくる♡(田中裕規さま)
- セロトニンが不足すると他のホルモンが暴走するという点に驚きました。(匿名希望)
- 自分の体は食べてたものでできているという再確認。セロトニンの作用(匿名希望)
- ビタミンB6とトリプトファンが大切。(中野真貴子さま)
- セロトニンを増やすことが幸せ体質につながるのみならず、女性ホルモンともつながっていたり、健康はホリスティックであることを強く感じました。(善積香乃さま)
- ホルモンも冷えもアレルギーも腸内環境を整えることが大切ということ。幸せは脳で2%、腸内で90%作っているということ。幸せはお腹で感じているかもしれないこと。(沖桜子さま)
- 添加物・ホルモン剤等口にくる物で身体を破壊してしまうこと。とても怖いと感じました。(匿名希望)
- 人と比べない。自分は自分の目標に向かってできることに精一杯進んでいけばよいということが印象に残りました。「規則正しい生活」の意味がよくわかりました。(栗原真姫子さま)
- セロトニンが規則性を好むという事実について。なかなか規則正しい生活はできませんが、なんとか努力したいと思いました。せつかく食事に気をつけているのもつたいない。(本田真由美さま)
- ホルモン充填剤がセロトニンではなくナイアシンを作ってしまう。(佐々木美穂さま)
- セロトニンが足りている・足りていないと、どうい感情になりやすかったりするかということ。体の細胞ひとつひとつにも体内時計があるということ。暮らし方、食べ方が体を作っていくということ。(匿名希望)
- 「朝陽を浴びる事」が1日の中でも本当に大事だと思いました。わりと実践できてると思うので、夜も案外寝つきよくぐっすり眠れてます。しっかりセロトニンを分泌できるようにしていきたいです。プラス朝ご飯の大切さも納得しました。(北村紀子さま)
- セロトニンの分泌に必要なライフスタイルがあるという事。スイッチを押さなければセロトニンは分泌されないという話が目からウロコでした。(石井祐子さま)
- 幸せライフスタイルの内容がとても勉強になりました。主人、息子達にも伝え実践してほしいと思います。(匿名希望)
- 幸せホルモンと腸内環境について学ぶことができた。(内城麻理子さま)

ご協力、ありがとうございました。



- セロトニンを増やすあれこれ。腸内環境。規則性。Etc. 漢方養生の考え方と通じるところがあり印象深かったです。(匿名希望)
- 腸内環境があらためて感じました。セロトニンの大切さも前回に加えて感じました。(小林三枝子さま)
- 幸せ体質の作り方は、興味深いものでした。(匿名希望)
- 新型うつのこと。セロトニンとの関係が納得しました。(匿名希望)
- セロトニンがベースにないと、他のホルモンが暴走する。セロトニンの90%は腸にある。幸せは自分の中にしかない。(外に幸せを求めない。他者と比べない。)(織田千尋さま)
- セロトニンの作り方。なかった場合の影響について。食生活もつと意識しよう。(匿名希望)
- 幸せはご褒美ではなく何か困難に直面した時に人生を導くことのできるスキル。(岩立晴子さま)
- セロトニンが分泌されるためには、環境を整えて、材料を食べるだけでなく、スイッチをいれないといけないこと！(匿名希望)
- なるものではなく、状態そのものが幸せの体質であり、そこに食と生活の仕方が密接にかかわっていること。(匿名希望)
- セロトニンを分泌するためには、どうすれば良いかについて学べたことが良かった。(匿名希望)
- 内なる幸せにアクセスするだけ・・・幸せスキルの色々が、すぐにできることであると感じました(後藤恵美さま)
- セロトニンと他のホルモンとの兼ね合いが良い方向にも悪い方向にも行くということ。幸せライフスタイルの大切さと幸せがスキルであるところ。ここが本当に役に立った。(匿名希望)
- 炭水化物がセロトニンを作る為に必要ということ。幸せになるスキル。(鳥飼えりさま)
- ますます幸せになるために、常に笑顔でいたいと思います。(白石由美さま)
- 罪悪感と幸福感の関係性。食事の根底に心があることを改めて学びになりました。(植木清佳さま)
- 幸せは腸で決まること。セロトニンがどれだけ重要か。幸せになるにはスキルがあること。アインシュタインの言葉は蓋し至言でした。(匿名希望)
- セロトニンが無いのに、オキシトシンがあると、妬みや僻みが出る事が、衝撃的でした。何故人は、妬みや嫉みの感情を持つのかを、考えて居た私にとっては、スゴイタイムリーなお話でした。(匿名希望)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

- 毎回わかりやすいお話、ありがとうございます！！(中野真貴子さま)
- 腸内環境についてまじめに考えるきっかけを作っていただいた。(匿名希望)
- 豊かな人生を送るために、真剣に食生活を改善しなければと改めて決意しました。また、果糖の件、初めて知りました。危ないため、ジュースはやっぱり飲むべきではないですね。(匿名希望)
- 心と食のバランスと腸が大切ですね^_^ (田中裕規さま)
- 全てです！！(池純子さま)
- 医学会で発表された事等を良く調べられて理解しやすく面白く、おかしく、お話ただけて感動しました。(野田幹子さま)
- 食事から運動から全てが整ってこそ、幸せになれるんだなあ～と、先生の講義を聴いていました、深い～！(匿名希望)
- 毎回レクチャーを受けるとセロトニンがたくさん分泌される気がします。(石井祐子さま)
- 自然栽培の野菜・果物がもっと身近になるといいなと、つくづく思います。(北村紀子さま)
- 腸内環境を整える際に、誤ったデトックスで砂漠化してしまった腸にプレバイオティクスで良い菌を撒いても育たないのでしょうか？(佐々木美穂さま)⇒育ちますよ！ただどれくらいの時間で十分戻ってくれるのか個人差があるので、完全に復活するまでの間は体調への影響が心配ですね。また、抗生物質による場合には2度目以降は完全復活はないとも言われています。
- たまたま”幸福感”について別の場所でも触れる機会があり、そういう意味でもセロトニンを増やしたい！と思いました。(本田真由美さま)
- 幸せ体質を作りたいです！！(栗原真姫子さま)
- 幸福ホルモンセロトニンのことが学べて良かったです。参加することによって、いろいろな意見が聞けてよかったです。(匿名希望)
- セロトニンについての説明が面白かった。(沖桜子さま)
- 今日もホリスティックの色が濃い内容でした。ボディ・エコロジーのところの絵がとてかわいかったです。(善積香乃さま)
- セロトニンの分泌について、具体的な方法を学べて自分でも試せると思った。(匿名希望)
- 「楽しくすぐに」という現代主流の考え方ではなく、特に体質から改善するというレクチャーで、納得感と改善できるという気持ち、前向きさを得られたこと。(匿名希望)
- あと1回のレクチャーを受ければ全コース修了です。二年前に始めた時は、どうなるかと思いましたが、だんだん全体の知識が統一されてきました。ありがとうございます。(匿名希望)
- 自然に笑えなくても、笑顔で何か行動するだけでもセロトニンは増える。(岩立晴子さま)
- やり方より考え方が先だなと思った。今までの講座の中で一番面白かったです。(匿名希望)
- 腸内環境を整えることの大切さが改めてわかりました。確かに腸の調子が悪いと、気分的にすぐれないことが多いなと思います。食事やライフスタイルを見直して自分の生活の中に無理なく取り入れていく方法を探ってきます。(匿名希望)
- いつも満足です。(小國肖子さま)
- 今、レクチャーを受けていること。毎日、実行していることの土台がよくわかりました。今後もがんばります。腸内デトックス考えた方がいいかな？(匿名希望)

ご協力、ありがとうございました。



- セロトニンのすごさを感じました。ホルモンの土台、大事ですね。ありがとうございました。(匿名希望)
- 今日とてもわかりやすかったです！！最新情報もあってよかったです。(小林三枝子さま)
- テンポ良く一時間でぎゅっとつまった内容に満足です。8月のがんの回も興味あります。(匿名希望)
- ホルモンと腸内環境について学べたこと。(内城麻理子さま)
- どの内容もわかりやすい。(鳥飼えりさま)
- 心も体もとても大切な知識となり、助けられました。ありがとうございました！(匿名希望)
- 毎回ですが、知らない事を知ることができるので、とてもいい刺激になっています(匿名希望)
- 今までのレクチャーから少しずつ取り入れていることが出てきて嬉しく感じました。きっと後の女性ホルモンのレクチャーの内容でもあるのかと思いますが、母や周りの女性を見ていて感じる感じがいくつかありました。幸せであることに気がつくのは、簡単なようで意識しないと難しいと感じました。体内時計が2つあることも知ることができて良かったです！(匿名希望)
- 幸せスキルは本当に現代人に大切なことだと思いました。改めて普段から大切にしたいと思います。(中川なぎささま)
- 毎日の生活を少しでも丁寧にすることが、幸せにつながるのだとしみじみ感じました。(田中晴子さま)
- 「遊びやモチベーションも大事だな」とすごく思っていたところなので、納得しています。規則正しいライフスタイルと刺激や遊びのバランスのさじ加減が難しいですね。(匿名希望)
- 今回も、身近な人に伝えたい内容がいくつもありました。睡眠薬を常用している人がいて、意外と飲む人が多いことを最近知りました。副作用がないか聞き、こういう事もあるということ、ヨガのイントラなので瞑想の時に幸せスキルを少しずつお伝えしていくことをアウトプットしていきたいです。(大桑久美さま)