

STRESS MANAGEMENT



なぜ、ストレスについて学ぶ必要があるのか？

人は、同じようなパターンのストレスを、
繰り返し感じて生きています。

自分のストレスのパターンとは何か？
原因は何か？ストレスで老化は進んでいるのか？
肉体的、精神的に真に健康に生きている人は少数
です。



なぜ、ストレスについて学ぶ必要があるのか？

慢性的にストレスを抱えると・・・

人は無意識に、ストレスを無視したり、対応することを諦めたり、先延ばしにしたり、精神安定剤を飲んだり、一時的なストレス解消法で対応したり、と安易な選択をしがちです。



なぜ、ストレスについて学ぶ必要があるのか？

真の健康を手に入れるには、何年も慣れ親しんだライフスタイル・生き方を変え、ストレスに強くなる必要があります。生き方が変われば、病気が手放せ、真の健康や幸せが手に入ります。

なぜ、ストレスについて学ぶ必要があるのか？

「ビジネスで成功する人はほぼ例外なく対人関係能力に優れている」といわれています。

ライフスタイルを変化させることができるようになると、対人関係能力も向上し、ストレス耐性が上がり、病気にもなりにくくなります。



なぜ、ストレスについて学ぶ必要があるのか？

自己の感情を自覚し、伝えたいことの言語化、表現力、自己への洞察力を上げ、さらに精神的なストレスの原因に自ら気づいて修正ができるようになることでストレス耐性を上げてみませんか？

ストレス耐性を上げ、病気になりにくい体質づくりに興味のある方はご相談ください。



ストレス分析オンライントレーニング

概要 下記の11標題に関して1標題、約20～30分ほどの動画をオンラインでご覧いただきます

- ストレスの体に与える影響
- ストレスで起こる病気
- ストレスと不眠
- ストレスと薬
- ストレスと癌
- ストレスによる肥満と対策
- ストレスと臨床検査
- ストレスの根本解決
- ストレスに弱い人強い人
- ストレスとEQ
- 乳酸菌代謝物質によるケア

ストレス分析オンライントレーニング

受講資格 特になし

受講費 ¥25,000（動画の閲覧）

¥5,000（すべての動画のテキスト・PDF）

閲覧期間 半永久的

申し込み shimpei.kasagi@gmail.com 笠木 まで
ご連絡ください。

ストレス分析オンライントレーニング（心理学）

概要 下記の8標題に関して1標題、約20～30分ほどの動画をオンラインでご覧いただきます

- ・ ストレスの原因となる人生脚本
- ・ ストレスと人生脚本との関係
- ・ 人生脚本を理解する～禁止令～
- ・ 人生脚本を理解する～ドライバー～
- ・ ストローク
- ・ ラケット感情と行動
- ・ 時間の構造化とゲーム
- ・ 5人の私

ストレス分析オンライントレーニング（心理学）

受講資格 特になし

受講費 ¥25,000（動画の閲覧）

¥5,000（すべての動画のテキスト・PDF）

閲覧期間 半永久的

申し込み shimpei.kasagi@gmail.com 笠木 まで
ご連絡ください。