

# ストレス耐性（EQ）向上プログラム



MinatoMotomachiClinic

みなと元町内科クリニック

## なぜ、ストレスについて学ぶ必要があるのか？ ①

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。しかし、自分のストレスのパターンとは何か？原因は何か？ストレスで老化がどれくらい進んでいるのか？を理解している人はほとんどいません。ましてや、ストレスに対応し、肉体的、精神的に真に健康に生きている方はごく僅かです。

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。

しかし、それで、本当にストレスが解決し、健康な生活は手に入るのでしょうか？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、真の健康や幸せが手に入ります。**

本プログラムは、本気でライフスタイルを変え、ストレスを解決したい方の為のプログラムです。

## なぜ、ストレスについて学ぶ必要があるのか？ ②

また、「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ます。ストレスからくる病気の主な原因は、対人関係能力が低いことですが、対人関係能力が高くなると、ストレスに強くなり、病気にもなりにくくなることが分かっています。

ストレス耐性（EQ）トレーニングをとおして、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いただけ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。

# 本プログラムはStep①～③で構成されています。

Step

目的

おすすめのセミナー

①

ストレスが、身体や心に  
与える影響を学ぶ

ストレス分析オンライン  
トレーニング (当クリニック)

②

自分のストレスの  
パターンや原因に気づく

EQナビゲーター (EQ R&D協会)  
総合講座 (大阪ワンネス人材育成機構)

③

自分のストレスへの  
対処方法を身に付ける

認知感情行動療法 (クリニック外来)  
EQアシスタント (EQ R&D協会)  
REBT (大阪ワンネス人材育成機構)

## Step ①

# ストレス分析オンライントレーニング (当クリニック)

概要 下記の11標題に関して1標題、約30分ほどの動画をご覧ください。最後にテストがあり、80点以上の得点であれば、Step ②に進めます。

- ・ ストレスと身体への影響
- ・ 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 と 肥満
- ・ ストレス と 臨床検査
- ・ ストレスの根本的解決
- ・ ストレスに強い人弱い人
- ・ ストレス と EQ
- ・ クリニックで扱う  
ストレス予防商品

受講資格 特になし

受講費 ¥25,000（税込み） テキスト（PDF） なし  
¥30,000（税込み） テキスト（PDF） あり

特典① 動画は何回でも再生して見ることができます。  
その為、随時、復習することが可能です。

特典② スカイプ、クリニックにて対面で、予約制で  
30分の無料カウンセリング（6千円に相当）が  
付いてきます。質問や相談等にご利用ください。

申し込み [shimpei.kasagi@gmail.com](mailto:shimpei.kasagi@gmail.com) 笠木 まで  
ご連絡ください。折り返しご連絡差し上げます。

Step ② 各協会、NPO法人のHPを参照ください。

EQナビゲーター (EQ R&D協会)

<https://eqrd.jp/>

総合講座 (大阪ワンネス人材育成機構)

<http://osaka-oneness.or.jp/>

(参考) 受講費について

EQナビゲーター ￥20,000 (税込) 4時間 (要問い合わせ)

総合講座 ￥39,600 (税込) 2日連日 (要問い合わせ)

## Step ③

### 認知感情行動療法 (当クリニック外来)

**概要** オンライントレーニングで、ストレスに関する知識を学ばれた方が、日常生活において、ストレスに対応できる能力を身に付けることを目的に行うトレーニングです。このトレーニングでは、毎回の外来（30分）で、EQ（心の知能指数）を向上させる取り組みを行います。交流分析・アドラー心理学・論理療法・ロジャースなどの心理学をベースとしたワークや、感情日記、プランニングシートを作成等を通して自己を洞察し、生き方を見直し、生きたい人生を生きる人のためのベースを、一緒に創造していきます。



受講資格 ステップ①と②の過程を終了された方

受講費 ¥5,000/回（税込み） 30分 （予約制）  
頻度は月1回が目安となりますが任意です。

形式 カウンセリング・対話形式（オンラインも可）

申し込み [shimpei.kasagi@gmail.com](mailto:shimpei.kasagi@gmail.com) 笠木 まで  
ご連絡ください。折り返しご連絡差し上げます。