

# ストレスに関する理解と対策動画&音声

ストレスに関する動画と音声は下記から視聴及びダウンロードが可能です。

動画はどちらも YouTube 動画になっています。

音声は、どちらも mp3 となっていますので、リンクをクリックすると、すぐに動画及び音声がスタートします。

音量には十分気を付けてご利用ください。

## ストレスに関する勉強会 その1 (1時間 42分)

1. ストレスとは？
2. ストレスは体を弱くさせるもの？
3. ストレスの価値とは？
4. ストレスは善か悪か？
5. 筋トレとストレスの関係
6. 欲とストレスについて
7. 癌とストレスの深い関係とは？
8. 西洋医学でも東洋医学でもストレスが原因となる病気とは？
9. 成長とストレスの関係

動画はこちら

<https://youtu.be/Z3JYXpu6MBo>

音声はこちら

<http://curehouse.tokyo/dl/stress1.mp3>

## ストレスに関する勉強会 その2 (1時間52分)

1. ストレスは感じないといけないものか？
2. ストレスに対する心構え
3. なぜ世の中ストレスだらけなのか？
4. ストレスと振り子の法則
5. クコの実の適切な食べ方
6. 玄米のストレスとは？
7. 寝ようと思っても寝れないときの対処法
8. オリーブオイルの最上級品とは？

動画はこちら

<https://youtu.be/I6cVfQxAi5Q>

音声はこちら

<http://curehouse.tokyo/dl/stress2.mp3>