

ストレスとリラックスの問題解決セミナー動画&音声

この度は、ストレスとリラックスの問題解決セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

セミナー動画

第1部

<https://youtu.be/0VDRFtA-RfM>

第2部

<https://youtu.be/CTjHOB2UsXs>

第3部

https://youtu.be/IP_8UIHg8Dw

第4部

<https://youtu.be/jXXOuQWNUMg>

セミナー音声

第1部

<https://curehouse.jp/study/stressrelax1.mp3>

第2部

<https://curehouse.jp/study/stressrelax2.mp3>

第3部

<https://curehouse.jp/study/stressrelax3.mp3>

第4部

<https://curehouse.jp/study/stressrelax4.mp3>

■セミナー内容 第1部 約1時間15分

動画：<https://youtu.be/0VDRFtA-RfM>

音声：<https://curehouse.jp/study/stressrelax1.mp3>

1. ストレスと不眠と自律神経について
 - ・ 2つのストレスタイプ
 - ・ パニック障害とうつ病の関係
 - ・ 不眠症とは
2. アレルギーとストレスの関係
 - ・ アレルギーになりやすい人のパターンについて
 - ・ アレルギーを複数持っている人のタイプについて
3. ストレス依存症について
 - ・ ストレス依存症の2つのタイプについて
4. 好きなものが突然ストレスになってしまう理由

質問1 この現象は身体の防衛本能なのか？

5. 嫌なことばかり考えてしまう
 - ・ メディアの怖さについて
 - ・ 嫌なものに気が向かなくなる方法

質問2 3と5は考え方次第ということでしょうか？

6. ストレス解消が上手にできる方法
 - ・ 本当のストレスについて
 - ・ 世間一般のストレス解消法はその場しのぎにしかかかっていない理由
7. リラックス状態でもある「緩める」「緩まっている状態」というのはどういう状態か？
 - ・ 緩まった時の現象について
 - ・ 筋肉の緊張が何をしても抜けないときのリラックス法
 - ・ 緊張している筋肉を見つける目安について
 - ・ ストレッチを行ったのに眠れない人の特徴
8. 精神的リラックスと身体的リラックスについて
 - ・ 精神的なリラックスの2つの状態
 - ・ ストレスから『逃げれない』と腹をくくってしまったときの状態

- ・身体的なリラックスの見極め方

9. リラックスしているつもりなのに身体が緊張している状態について

- ・マッサージや整体でよく『力を抜いてください』と言われる身体の状態について

- ・勝手に力が入ってしまう身体の2つの原因について
- ・肩や股関節に筋力がつかずに育ってしまう2つの原因について

10. 精神的に緊張しているのに身体は柔らかい状態について

- ・柔軟性があるわけではないのに柔らかい関節のパターンについて

質問3 リラックスしようとしているのに力が抜けない場合について

- ・筋肉をリラックスさせるために最も重要なこと
- ・人間の立ち直す強さについて
- ・他人事として聞いている怖さ
- ・ストレスを直接感じる事のない世界へ脱出する方法

質問4 6番をもう一度説明してください。

- ・意識的なストレスと無意識的なストレスの明確化することで原因を解明する

■セミナー内容 第2部 約1時間37分

動画：<https://youtu.be/CTjHOB2UsXs>

音声：<https://curehouse.jp/study/stressrelax2.mp3>

11. 自分へストレスをかけていく場合の止め時の目安について
12. 自分のキャパ以上の要件が入ると心で感じるより先に、心臓の鼓動が強くなり、大量の汗も出てしまいます。その場合に心肺機能、筋肉、外気を鍛えることで改善していくことは可能か？
 - ・自分の作業量を変えずにキャパオーバーの要件を完了させる方法
13. ストレスによる症状の分析と解決策
 - ・自力で症状改善に持っておくと便利グッズ
14. 自分の行動や性格に対するコンプレックス
 - ・自分の作業量を自分で増やしているポイント
 - ・自分のコンプレックスが変わらないと信じている中で最も変えやすいもの
15. 共働きなのに自分の負担が多いと不満に思うことがある

- ・ 共働きでお金や負担の不満をなくす方法

質問5 自分でストレスと思ってなくて頑張っているときの止め時について

- ・ 癌が再発してしまうパターンについて

質問6 銀粒を貼る場所について

- ・ 多くの治療家が間違ってしまう治療ポイントについて
- ・ 病院で行っている処置法について
- ・ 身体に一番負担のない治療方法について

質問7 なぜ強いところを叩くとさらに強さを増してしまうのでしょうか？

16. 経済的、責任的（後任者が出来ないと変われない）にも今の役職をすぐに辞めたりする事できないことがストレス
17. 長時間立っていたり座っていることに疲れを感じる
 - ・ 可能性のある2つの筋肉タイプ
18. 人に嫌われたくないと気を使いすぎて疲れるようなストレス
19. 夫の両親と同居していて知らず知らずのうちに神経をすり減らしている
20. ペットや子供が病気で長時間外出することができず仕事も早く帰らなければならない頻りに病院へ連れていかなければならない

質問8 自分がよくわからないから、さらけ出し方がわからない

- ・ さらけ出すということについて

質問9 自信のない人と自信のある人の違いについて

- ・ 昔自信があったのに今は自信がなくなった人の状態について

質問10 先生は心のブロックを自分で外したんでしょうか？

■セミナー内容 第3部 約1時間23分

動画：https://youtu.be/IP_8UIHg8Dw

音声：<https://curehouse.jp/study/stressrelax3.mp3>

21. ストレスがなくなったら「自分の事に集中できる」「何も考えずに済む」
 - ・ 病気が治ったら好きなことができると考えている人の特徴
22. 子供の現在や将来に対するストレス
 - ・ 生きていくために最も重要な2つのこと
 - ・ 本当の問題はどこにあるのかを見極める

23. 「自分のミス（保護者関係で）で子どもに被害がいつてしまったら…」

- ・日本の三大教育ミスについて

24. 忙しく疲れているのに寝つきが悪く疲れが抜けない

- ・ストレスを自ら受け入れてしまうパターン
- ・寝つきをよくする方法を考える
- ・誰もがやってしまう一番やっではない疲労回復法

25. 仕事や家事など全部自分一人でやる事が多く時間やエネルギーが必要

- ・子育てで自律させる方法
- ・職場や家庭というコミュニティの構築法
- ・最も認知症を作ってしまう家庭の欠点

質問11 休日のリラックスする方法で日中横になるのは良いか？悪いか？

質問12 ストレスって開き直ることが大事なんですか？

26. 高齢の両親の面倒を見る事が多く時間が取られる

- ・私の介護体験

27. 仕事が忙しく時間に追われ一日の時間が足りないことへのストレス

- ・誰もが持っておいた方がいい時間管理術
- ・忙しいと思いつ込んでいる状態が意外と暇だったと思える方法
- ・知らずに生活しているからきれいに時間を使い切ってしまう
- ・必要なこと以外やらなくていい環境を作る

■セミナー内容 第4部 約20分

動画：<https://youtu.be/jXXOuQWNUMg>

音声：<https://curehouse.jp/study/stressrelax4.mp3>

28. 無意識に作り上げている6つのストレスタイプ

- ・ストレスの回避方法が最も重大なストレス

29. 入浴剤成分にリラックス効果はあるの？

- ・入浴剤でダイエット効果をうたえる理由について

30. 入浴剤成分に白糖とあるが身体や血管への影響は？

質問13 白糖は表皮からでも吸収されるのか？

質問 14 入浴剤に塩が含まれている理由について

31. リラックスと鬱の違い