



Month/開催月 : 6月
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

通学コース受講者:

- ・ 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にもったいない。(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、どういう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)
- ・ 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)
- ・ 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)
- ・ 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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 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)

満足/不満に感じたことについて、教えてください。

通学コース受講者：

- ・ 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)
- ・ 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っとりします。真ん中をしっかりとさ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)
- ・ 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、お話い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されてしまった腸にプレビ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)
- ・ 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か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)

ご協力、ありがとうございました。



- ・ 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)