

【1】

Essentia式女性支援専門家のための長期講座

第1部) 女性の身体を観るための基本視点

② 女性の身体とホルモンの付き合い方
～月経周期～



【2】

女性の身体を観る上で大切なこと

_____と_____の視点
= お客様を全体で観る

月経不順・更年期障害・無月経
≠

【3】

身体はチームプレイ

女性ホルモン
✕
その他ホルモン・神経伝達物質

→ Essentia journal
便通・気分・睡眠・その他のサイン

【4】

本日の流れ

- ・各女性ホルモンの特性とはたらき
- ・月経周期で観る身体の生理と流れ
- ・2つのエストロゲン期の特徴と身体のサイン
- ・実践：Essentia journalへの落とし込み

【5】

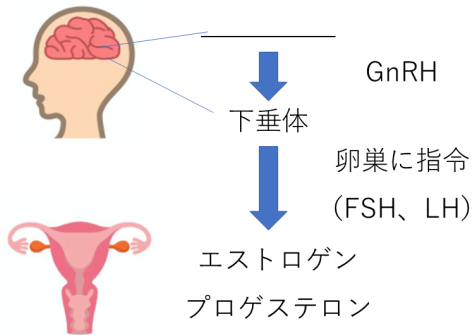
ホルモンとは？

- ・ _____に乗る
- ・ _____届く
- ・ 持続時間が _____い
- ・ _____に作用

- ・ エストロゲン
- ・ プロゲステロン
- ・ 甲状腺ホルモン
- ・ コルチゾール

【6】

女性ホルモン分泌カスケード



【7】

2つの女性ホルモンの役割

エストロゲン： _____付近にピークを迎える

_____を厚くする
(妊娠に備える)
_____を成熟させる
血流を促す
血管、骨、関節、脳
_____向上
肌や髪の毛の_____

気分や意欲への関与
人と関わりたくなる
アイデアが広がる
前向きになる
自分に自信が湧く

【8】

2つの女性ホルモンの役割

プロゲステロン： _____に増える

_____準備
妊娠維持
体温_____
水分栄養_____
食欲促進
乳腺の発達

内省的傾向
刺激を受けやすい (人・環境)
感情の波
敏感・神経質
_____能力↑
・ _____に意識が向く

【9】

各種ホルモンの東洋医学的特徴

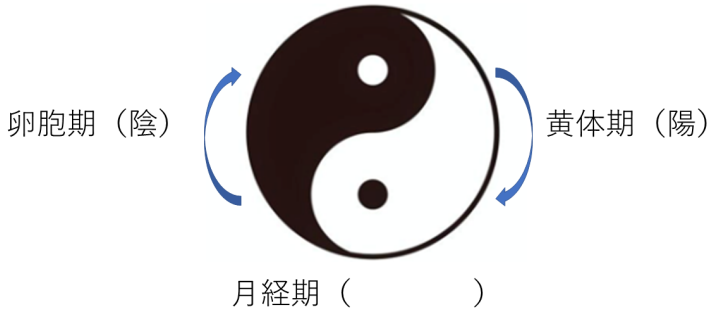


1ヶ月に陰陽の波（リズム）が生じる

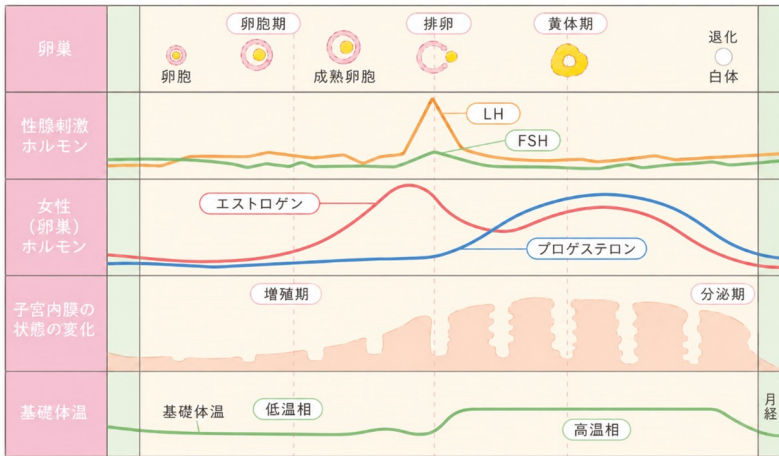
【10】

リズム = 陰陽バランスの変化

排卵期（ ）

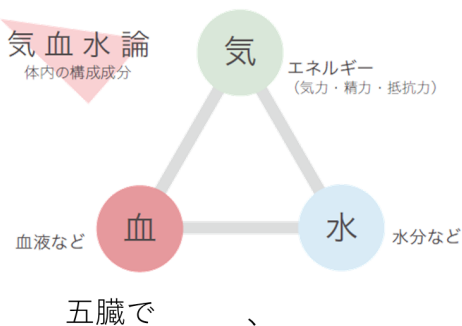


【11】



【12】

月経リズム = 気血水の巡り



【13】

本日の流れ

- ・各女性ホルモンの特性とはたらき
- ・月経周期で観る身体の生理と流れ
- ・2つのエストロゲン期の特徴と身体のサイン
- ・実践：Essentia journalへの落とし込み

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

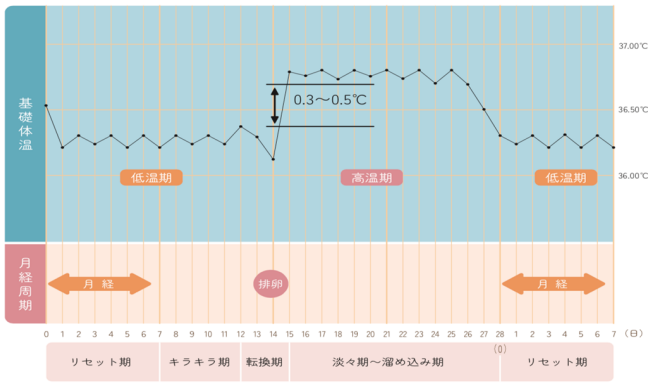
.....

.....

.....

【14】

女性の1ヶ月（月経周期）



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【15】

女性の1ヶ月 ≡ 4つの期間

- 1、月経期間（リセット）
- 2、卵胞期（キラキラ）
- 3、排卵期（転換）
- 4、黄体期（溜め込み）

※月経開始日を「 」とする

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【16】

1、月経期

両ホルモンともに一時的に「 」
 内膜（ ）が剥離、排泄
 ≡ 気血水が一時的に ・不足
 基礎体温「 」
 身体が モードへ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【17】

2、卵胞期

エストロゲン値が _____ に _____

_____ が育つ
子宮内膜が _____ なる
代謝や活動性が「 _____ 」
_____ 感受性 ↑

成長・育み

【18】

3、排卵期

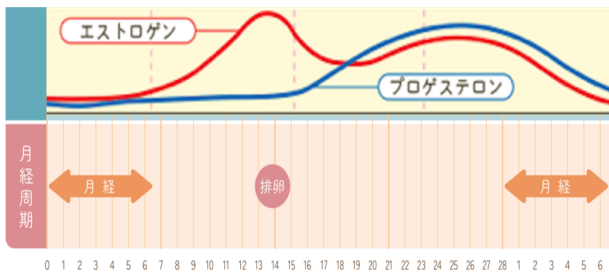
_____ 値がピークを迎える

_____ が起こる
_____ が放出される（膨大なエネルギー）
ホルモンの _____ が最も急激
基礎体温が「 _____ 」

転換・切り替え

【19】

排卵を境に _____ 優位へ



【20】

4、黄体期

_____ が優勢に

_____ を維持 = _____ の維持
子宮内膜を増殖
体温の「 _____ 」
_____ と _____ の保持

保持・養う

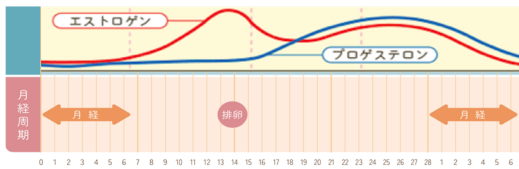
【21】

本日の流れ

- ・各女性ホルモンの特性とはたらき
- ・月経周期で観る身体の生理と流れ
- ・2つのエストロゲン期の特徴と身体のサイン
- ・実践：Essentia journalへの落とし込み

【22】

ホルモンと身体のサイン



低温期 ≠ _____ ≠ 「 _____ 」のみ

高温期 ≠ _____ ≠ 「 _____ 」のみ

【23】

身体のサイン = ホルモンの _____ に反応

エストロゲン上昇のタイミング

第1ピーク = _____
第2ピーク = _____ 中間～後半

【24】

エストロゲン上昇 ① 前後

_____ 急激に上昇
→ 急激に _____

エストロゲンの恩恵が低下
→ 反動のサインを受け取りやすい

【25】

エストロゲン上昇② 期

第2ピーク = _____ 中間～後半

エストロゲンとプロゲステロンの

- 1) _____ の変化
- 2) _____ 低下

【26】

その他の要因

<神経伝達物質の影響>

セロトニン、ドパミン、GABAなど

<ホルモンへの感受性>

遺伝、睡眠リズム、ストレスの程度、食事
腸内環境、運動、年齢（更年期）

【27】

ホルモンの影響

排卵期の不調 = 急 _____ への反応

月経前の不調 = 急 _____ への反応



_____ の影響を受ける

【28】

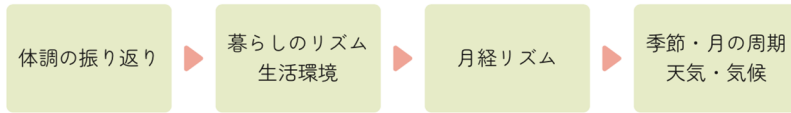
本日の流れ

- ・各女性ホルモンの特性とはたらき
- ・月経周期で観る身体の生理と流れ
- ・2つのエストロゲン期の特徴と身体のサイン
- ・実践：Essentia journalへの落とし込み

【29】

女性のリズムの音源

基本：暮らしのリズム



女性の不調 ≠ ホルモン周期を見る

【30】

カウンセリングの手順

= Essentia journal 振り返りの順番

- 1、身体のサイン (_____ → _____)
- 2、生活リズム (食事、運動、休養など)
- 3、生活環境 (イベント、住居など)
- 4、月経周期、年代
- 5、季節のリズム

【31】

カウンセリングの流れ

- ① お客様の身体は何をしている時期？
- ② お客様の身体からどんなサインが出ている？
- ③ お客様の身体は何を伝えている？
- ④ お客様の身体はどんな暮らしを求めている？

_____ ≠ _____ の身体は

【32】

- ①～④を、Essentia journalの記録で確認
- ⑤ 何を観察するか _____ と考える

- ・ すぐに _____ を出さない (出せない)
- ・ _____ に提案しない

Essentia式カウンセリング = _____ から _____ へ

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for handwritten notes.