

【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

③ 心と体も健康に夢を叶える
女性の身体とストレスの関係

【2】

女性の身体を観る上で大切なこと

ミクロとマクロの視点
= お客様を全体で観る

月経不順・更年期障害・無月経
≠
女性ホルモン

【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】

女性のリズムの音源

基本：暮らしのリズム

体調の振り返り → 暮らしのリズム
生活環境 → 月経リズム → 季節・月の周期
天気・気候

女性の不調≠ホルモン周期を見る

【5】

本日の流れ

- ・身体はチーム！夢を叶える2つのルート
- ・頑張りすぎのサインとストレスの関係
- ・3つ目のルートと女性の身体のサイン
- ・女性が夢を叶え続ける陰陽循環の法則
- ・まとめ

【6】

やりたいことがある
叶えたい夢がある
挑戦してみたい
誰かの役に立ちたい

重要：！

【7】

やりたいことがある
叶えたい夢がある
挑戦してみたい
誰かの役に立ちたい

「楽しそう・やりたい！・わくわく」

≡ 「 」

【8】

夢実現化チーム

_____：行動する

_____：続ける

【 9 】

「戦う・逃げる・頑張る」

_____モード

- ・心拍を上げる
- ・心拍を上げる
- ・血圧を上げる
- ・血圧を上げる

【 1 0 】

エネルギー管理

→ _____を支えるホルモン

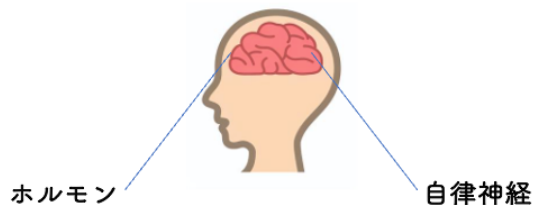
- ・血糖値や血圧の維持
- ・炎症を緩和する
- ・エネルギーを作る
- ・長期のストレスに対応

別名：_____ホルモン

【 1 1 】

リーダー：

身体の情報を受け取り調整する司令塔



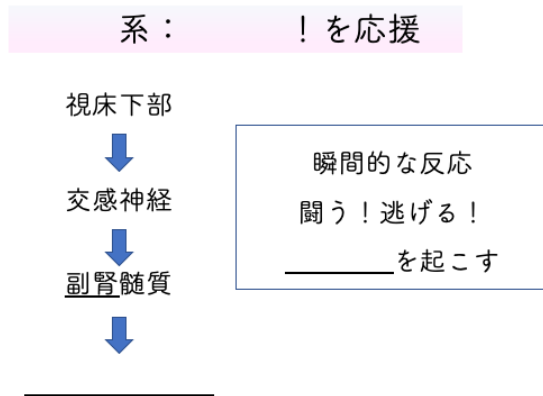
【 1 2 】

夢を叶えるルート

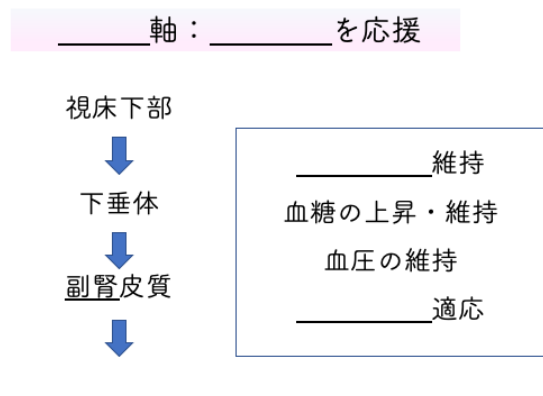
視床下部：_____へ指示を出す

- ① _____系（視床下部－交感神経－副腎髄質系）
- ② _____軸（視床下部－下垂体－副腎系）
- ③

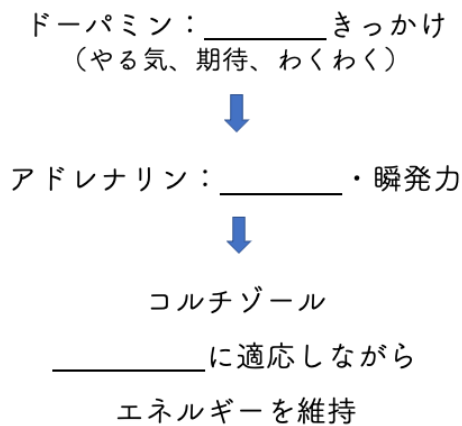
【13】



【14】



【15】



【16】

本日の流れ

- ・身体はチーム！夢を叶える2つのルート
- ・頑張りすぎのサインとストレスの関係
- ・3つ目のルートと女性の身体のサイン
- ・女性が夢を叶え続ける陰陽循環の法則
- ・まとめ

【17】

ワークシェア

言葉の整理をしよう

ストレスとは？

ワークシート

【18】

ストレスとは

身体にかかる「 」 「 」

- ・朝日を浴びる ・挑戦する
- ・運動をする ・気温の変化

適度： _____ ・ _____ のきっかけ _____ アップ

【19】

戦闘頑張るモード



_____ ・ _____ 続く

ストレス _____



SAM系 ↑ ・ HPA軸 ↑

不調（ _____ ）のサイン

【20】

アドレナリン ↑

コルチゾール ↑

動悸・息切れ

疲れが抜けない

呼吸が速い

あまいもの

常に _____ が張っている

かぜをひきやすい

じっとしてられない

_____ に時間がかかる

_____ ・ そわそわ

交感神経優位の状態

ストレスの適応が長引いた結果

【2 1】

最初は . . .

ドーパミン  アドレナリン

____の比較
焦り・勝ち負け
____主義

【2 2】

私たちの身体は変化する

= ____ 力・ ____ 力は備わっている

____で ____なストレス
→ 身体からサインが出る

【2 3】

本日の流れ

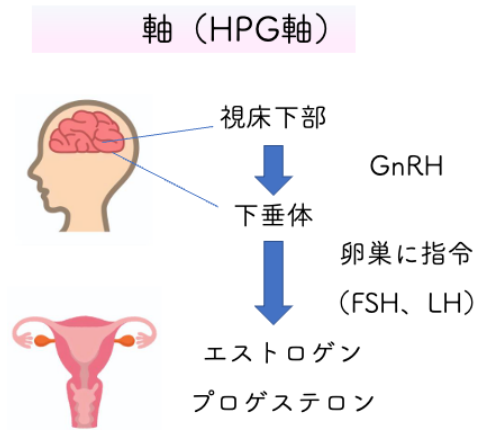
- ・身体はチーム！夢を叶える2つのルート
- ・頑張りすぎのサインとストレスの関係
- ・3つ目のルートと女性の身体のサイン
- ・女性が夢を叶え続ける陰陽循環の法則
- ・まとめ

【2 4】

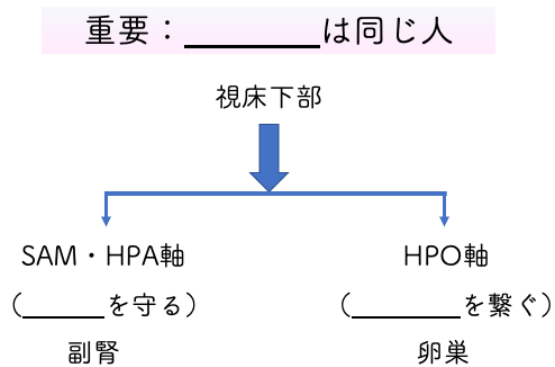
身体の優先モード

- ① SAM系（視床下部－交感神経－副腎髄質系）
- ② HPA軸（視床下部－下垂体－副腎系）
- ③ ____軸（視床下部－下垂体－卵巣系）

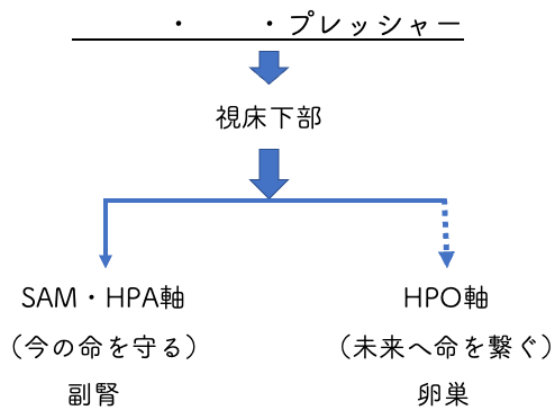
【25】



【26】



【27】



【28】

身体の優先順位

- ・ SAM系（視床下部－交感神経－副腎髄質系）
- ・ HPA軸（視床下部－下垂体－副腎系）
→ _____を生きるための経路
- ・ HPO軸（視床下部－下垂体－卵巢系）
→ _____を繋ぐ経路

【29】

HPO軸の優先度↓

・ ()

基礎体温の乱れ

PMS・月経周期の乱れなど

生殖機能や月経に関わるホルモン分泌を調整する
= 「 」

【30】

本日の流れ

- ・ 身体はチーム！夢を叶える2つのルート
- ・ 頑張りすぎのサインとストレスの関係
- ・ 3つ目のルートと女性の身体のサイン
- ・ 女性が夢を叶え続ける陰陽循環の法則
- ・ まとめ

【31】

夢を _____ には

ドーパミン

アドレナリン

コルチゾール

使う・行動・気合い
≡ 陽

回復・補う・緩む
≡ 「 」

【32】

分泌場所： _____ (約90%) ・ 脳幹（縫線核）

_____ の安定 ・ _____ リズム

食欲や痛みの調節

自律神経を安定

【33】

愛着や_____を育む
安心感を生む
子宮収縮・母乳分泌を促す
_____を和らげる

【34】

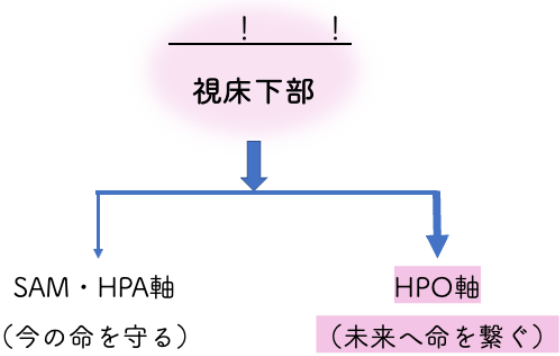
痛みを和らげる
_____をもたらす
ストレスを緩和する
ランナーズハイに関与

【35】

のリズム＝分泌スイッチ

セロトニン ： _____ 正しい暮らし
オキシトシン ： _____できる人との繋がり
エンドルフィン： _____や_____, 感動

【36】



【37】

ワークシェア

あなたの_____は
どんなときに出ますか？

【38】

_____は常に_____している

喜び
繋がり
小さな達成感
= _____の習慣が



やってみよう
行動
習慣化
= _____の行動へ

_____から _____へ _____から _____へ

【39】

女性の先天は肝



肝は「 」を蓄える
「 」があるから「 」る」

【40】

まとめ

_____が良くなる方へ= _____のサイン

身体はいつでも_____で応援している
女性のサイン・身体サインは道しるべ
陰と陽を循環させる= _____の秘訣

