

【1】

Essentia式女性支援専門家のための長期講座

第2部：暮らしのリズムのカウンセリング

① 心も体も健康に夢を叶える

女性の身体と季節のリズムの関係

【2】

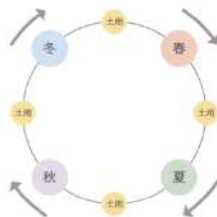
本日の流れ

- ・なぜ季節を観察するのか
- ・季節の変化と身体のリズムの関係
- ・季節の変化と女性の身体の関係
- ・身体のリズムで暮らす（委ねる・観察）
- ・まとめ
- ・弁証力とカウンセリングについて

【3】

なぜ季節を観るのか

テーマ：

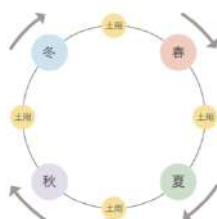


季節にはそれぞれ____・____・____がある
→夢を叶える_____になる

【4】

この世の事象にはすべて _____ がある

どの季節にも必ず _____ がある



カウンセリングで必須の視点

【5】

季節の養生とは

季節を_____こと
養生≠「_____」

苦手な季節＝体質の「_____」

【6】

Essentia journalは_____のリズムが土台

_____かけて季節のリズムを感じる
季節の_____を道標に身体と暮らしを観察

「_____」であることを体感する

【7】

本日の流れ

- ・なぜ季節を観察するのか
- ・季節の変化と身体のリズムの関係
- ・季節の変化と女性の身体の関係
- ・身体のリズムで暮らす（委ねる・観察）
- ・まとめ
- ・弁証力とカウンセリングについて

【8】

私たちは自然の一部

身体の中にある体内時計

< >

光を感知：_____（視交叉上核）
→身体に「_____」を送る

身体は、外の環境（ ）を感じ取りながら
体内リズムを調整している

【 9 】

季節が身体に与える影響

季節が変化



時間に変化

→ 身体が受ける「 」が変化

→ 身体の_____が変化する

【 1 0 】

季節の変化

身体を取りまく生活環境が変化

= _____リズムの変化

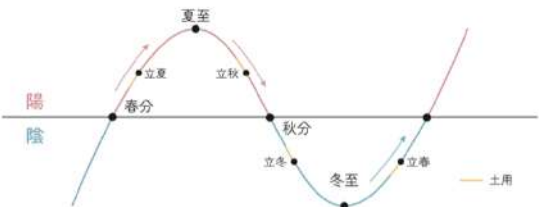
身体のリズムの音源

= _____のリズム

= _____のサインも変化する

【 1 1 】

季節と陰陽論



季節が変わる = 自然界の_____が変化

= 身体の_____も変化する

【 1 2 】

季節の変化

日照時間の変化

自然界の陰陽変化

身体のリズム・暮らしの変化

身体は_____と繋がっている

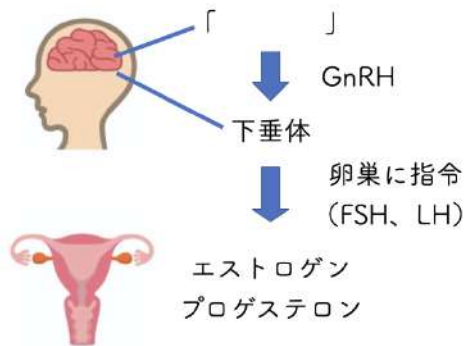
【13】

本日の流れ

- ・なぜ季節を観察するのか
- ・季節の変化と身体のリズムの関係
- ・季節の変化と女性の身体の関係
- ・身体のリズムで暮らす（委ねる・観察）
- ・まとめ
- ・弁証力とカウンセリングについて

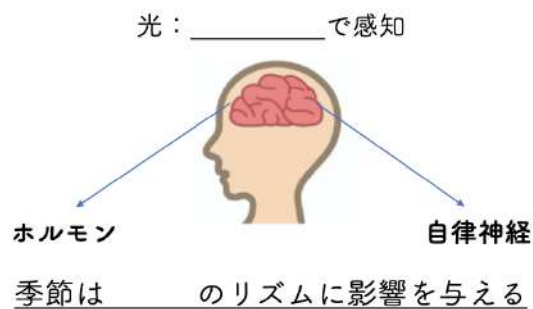
【14】

HPO軸（HPG軸）



【15】

視床下部：身体の情報を受け取り調整する司令塔



【16】

月経痛・無月経・妊娠・更年期障害

ホルモンバランスを整えるには？
排卵を起こすには？
エストロゲンを増やすには？

土台は_____のリズム
身体を整える基本は同じ

【17】

重要：「 」を観察！

季節が変わることで、
お客様の暮らしと身体のサインに
どんな変化があった？

「 」ではなく、主語は「 」

【18】

本日の流れ

- ・なぜ季節を観察するのか
- ・季節の変化と身体のリズムの関係
- ・季節の変化と女性の身体の関係
- ・身体のリズムで暮らす（委ねる・観察）
- ・まとめ
- ・弁証力とカウンセリングについて

【19】

身体と共に私を生きる1ヶ月の過ごし方

身体のリズムに合わせて暮らす



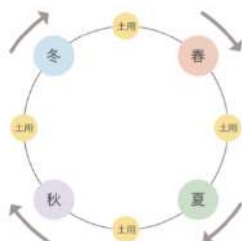
お客様の身体はどんなサインを出している？



自然のリズムと調和できるポイント
折り合い点を見出す

【20】

季節＝夢を叶える一年の使い方



春：
梅雨：
夏：
秋：
冬：

Essentia journal P16

【21】

夢を叶える
≠
一年中、「 」



動く時は動き・休む時は休む
与える時・受け取る時

身体のリズム（自然のリズム）に身を委ねる

【22】

自然の流れに乗る・委ねる

 $\neq$

委ねる = と

< 觀察 >

身体の反応を知る→暮らしを振り返る→環境を作る

【23】

なのか？

なのか？

春だからか！
梅雨だからか！
生理前だからか！

うーん・・・
 そうは言っても・・・
 もっと楽になれたらな

折り合い点を見つけていく

【24】

まとめ

血流＝ の流れ
季節と調和＝大自然の に乗る！

身体は常に　　を知って　　している

【25】

カウンセリングに必要なスキル

「 ・ 」は必須ではない

重要：お客様の身体を 力

【26】

弁証力の役割

弁証論治

漢方の理論に沿って身体の状態を判定すること

 （ ）を持てる
→問いの と が広がる

ワーク）弁証力の陰陽は？

