

こころとからだを元気にするストレス科学

Chapter 1 : ストレスの正体を学ぶ

Chapter 2 : 自分と家族、仲間のストレス反応を理解する

Chapter 3 : ストレス対策法（コーピング法）を学ぶ

Part 1 : ストレスとこころ・身体の関係		Part 1 : 働く人のストレス理解		Part 1 : 深い疲れをとる自律神経トリートメント	
Section 1 こころと身体の関係	<ul style="list-style-type: none"> 心身相関とは、脳と運動・感覚機能の関係 脳と循環・呼吸・消化機能の関係 脳と内分泌・免疫機能の関係 心身相関の仕組みと生きる知恵 確認問題 	Section 1 基礎編	<ul style="list-style-type: none"> はじめに 「働く」ということ 「仕事」とは おわりに 確認問題 	Section 1 基礎編	<ul style="list-style-type: none"> 自己紹介と自律神経とは① 自律神経とは② 東洋医学とは① 東洋医学とは② 確認問題
Section 2 ストレスの心身への影響	<ul style="list-style-type: none"> ストレスの仕組み ストレスの脳・こころへの影響 ストレスによる健康障害 心身相関を活かしたストレス対処 確認問題 	Section 2 働く人を支える法と制度	<ul style="list-style-type: none"> はじめに 労働者を守る法律 労働者を守る精度 終わりに・自分を守る 確認問題 	Section 2 疲れのサインを見逃さない	<ul style="list-style-type: none"> 身体からのサインを見逃さない 耳の状態・目の状態など 舌の状態など 爪の状態・頭皮など 確認問題
Section 3 乳幼児のストレス	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児の発達とストレス アタッチメント 養育者のストレス 共感的コミュニケーション 確認問題 	Section 3 働く人のストレス	<ul style="list-style-type: none"> はじめに 働く人のストレス ストレス調査 おわりに 確認問題 	Section 3 ストレスが溜まった時の自律神経トリートメント	<ul style="list-style-type: none"> 緊張が強い毎日のためのトリートメント 気分が落ちた時のトリートメント イライラや怒りが溜まっていると感じたら？ ホッとしたときのトリートメント 確認問題
Section 4 ライフサイクルとストレス	<ul style="list-style-type: none"> 女性のライフサイクル ライフサイクルとホルモン 思春期・成熟期のストレスと心身の健康 更年期・高齢期のストレスと心身の健康 確認問題 	Section 4 ストレス調査の実例	<ul style="list-style-type: none"> はじめに 高校教諭 病棟勤務看護師 職業性ストレスと価値観 確認問題 	Section 4 様々な場面での自律神経トリートメント	<ul style="list-style-type: none"> 良いアイデアを出すために 美と自律神経トリートメント① 美と自律神経トリートメント② まとめ 確認問題
Part 2 : ストレスとお腹、免疫の関係		Part 2 : 血液測定の意義と活用		Part 2 : こころに効く（聴く）アロマセラピー	
Section 1 おなかの役割	<ul style="list-style-type: none"> 内臓とこころ、からだ 探検～おなかの中はどのような構造か？～ 内臓の進化と発生 おなかの仕組みと役割 確認問題 	Section 1 血液とは何か	<ul style="list-style-type: none"> 血圧とは 心臓血管系の働き 自律神経の働き 心臓血管と自律神経 確認問題 	Section 1 アロマセラピー概論	<ul style="list-style-type: none"> 香りが変えることとからだ 感染症から生活習慣病までアロマセラピーの歴史 精油の基礎知識と伝達経路 精油各論（基本精油のプロフィール） 確認問題
Section 2 腸内細菌とともに生きる	<ul style="list-style-type: none"> 共生微生物 ヒトのお腹の中にある生物たち 腸内細菌がもたらすもの マイクロバイオームと健康 確認問題 	Section 2 血圧調節の仕組み	<ul style="list-style-type: none"> 調節の仕組み 循環中枢と血圧 ストレスと血圧調節 ストレス対処 確認問題 	Section 2 アロマセラピーの実践方法	<ul style="list-style-type: none"> 芳香浴の種類と実践方法 沐浴の種類と実践方法 オイルマッサージ実践方法 精油各論（基本精油のプロフィール） 確認問題
Section 3 私たちの体を守る仕組みとそれを阻むもの	<ul style="list-style-type: none"> 免疫の全体像 自然免疫と獲得免疫 獲得免疫の仕組み 免疫にダメージを与えるもの、それはストレス 確認問題 	Section 3 血圧測定の原理	<ul style="list-style-type: none"> 血圧測定の様々な方法 血圧測定の直接法と間接法 様々なタイプの血圧計 血圧の変動と測定での注意点 確認問題 	Section 3 血圧測定の原理	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠ストレスのケア 対人関係ストレスのケア 女性特有のストレスのケア 精油各論 確認問題
Section 4 私たちが共生し共にたたく存在	<ul style="list-style-type: none"> 腸内細菌叢と私たちの関わり ストレスと腸内細菌の関係 ストレスと免疫の関係 免疫と腸内細菌の関係 確認問題 	Section 4 家庭血圧測定の意義と活用	<ul style="list-style-type: none"> 血圧の年齢変化と高血圧の理解 家庭血圧の特徴と重要性 低血圧の理解 家庭血圧測定の指針 確認問題 	Section 4 アロマセラピーとコミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> 子育てに活かすアロマセラピー 働く人のためのアロマセラピー 高齢者のためのアロマセラピー 精油各論 確認問題
Part 3 : ニューノーマル時代に幸せになるヒント		Part 3 : 今もとめられる、しなやかな生き方		Part 3 : ペットと快適に過ごすワザ	
Section 1 グローバル・ウィルス時代のストレスー文化人類学からの考察ー	<ul style="list-style-type: none"> そもそも「ウィルス」とは？ そもそも「感染」とは？ グローバル・ウィルス時代 「新型コロナ」ストレスの正体 確認問題 	Section 1 しなやか力を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> イントロダクション ストレス対策とストレスマネジメント レジリエンスというしなやか力 SOCというしなやか力 確認問題 	Section 1 基礎編	<ul style="list-style-type: none"> はじめに 動物とは 飼育動物と野生動物 おわりに 確認問題
Section 2 新型ストレス社会の文化	<ul style="list-style-type: none"> 「新型ストレス」とは？ 情報社会のストレス 社会変動のストレス 新型ストレスに対処する文化 確認問題 	Section 2 しなやかな力を育もう	<ul style="list-style-type: none"> 測ってみよう、レジリエンス 考えてみよう、レジリエンス 測ってみよう、SOC 考えてみよう、SOC 確認問題 	Section 2 ウサギ・ハムスター	<ul style="list-style-type: none"> はじめに ウサギと暮らす ハムスターと暮らす おわりに 確認問題
Section 3 ストレス・パラドックスのしくみ	<ul style="list-style-type: none"> 欲求の仕組みと幸せ、ストレスの関係 「ストレス＝悪」のドグマ マインドセットと健康の関係 ストレス反応のパリエーション 確認問題 	Section 3 DNAと遺伝子を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ヌクレオチドとDNAそして遺伝子 遺伝子の発現とは 遺伝子発現の制御について1 遺伝子発現の制御について2 確認問題 	Section 3 イエネコとイエイヌ	<ul style="list-style-type: none"> はじめに イエネコと暮らす イエイヌと暮らす おわりに 確認問題
Section 4 今・ここに生きることの幸せ	<ul style="list-style-type: none"> 意識と脳 デフォルトモードネットワークとは 「こころの迷走（mind wandering）」と幸福感の関係 脳のトレーニング法 確認問題 	Section 4 ストレス調査の実例と遺伝子発現の関係を知ろう	<ul style="list-style-type: none"> ストレス時の体の反応 ストレスと遺伝子の関わり エピジェネティックな変化が私たちの及ぼす影響 SOCとレジリエンス、そして遺伝子 確認問題 	Section 4 トリと暮らす	<ul style="list-style-type: none"> 鳥という生き物 トリと暮らす トリのストレス トリのおしゃべり 確認問題