

# 心と体のバランスを整える

Lumiere 近藤理紗

心と体の健康は幸せと美しさを創る



# 美人度チェック

1. 「ありがとう」「ごめんなさい」が素直に言える
2. 愚痴を言ったり、否定や批判をしない
3. 傲慢じゃない
4. 感情が安定している
5. やりたいことをする行動力がある
6. 決めたことやり遂げる信念がある
7. 人生においても仕事においても意欲がある
8. 自分の美しさを知っている
9. もっと良い自分に変われる強さがある
10. 女々しく他人を恨んだり、嫉妬したりしない
11. 自分の責任は自分が取り、自立している
12. 姿勢や立ち振る舞いが綺麗
13. イキイキしていて、笑顔を心掛けている
14. 口角が上がっている
15. 運動をしたり、食生活、美容に気を使っている
16. ポジティブ
17. 自分に自信がある
18. 人のいいところを見る
19. 相手の話に耳を傾けることができる
20. 他人に自分の意見を押し付けない
21. 相手に思いやりの気持ちを持ち優しくできる
22. 他人に依存しない
23. 相手の立場に立てる
24. 大切な人のために行動できる
25. 心から信頼できる人が周りに1人以上いる

## 自分らしく美しく輝く



チェックが25個～22個

心も体も健やか幸せオーラ

美人度100%

チェックが21個～18個

心が少し疲れてませんか？

美人度80%

チェックが17個～10個

ストレス溜め込んでませんか？

美人度60%

チェックが9以下

本来の美しさを取り戻しませんか？

美人度40%

# ストレス過多、働く女性が抱える悩み

## 女性の不安、悩み、ストレスの第1位には、職場の人間関係の問題

自分の仕事や職業生活に関して「強い不安、悩み、ストレス（以下「仕事でのストレス」という。）がある」とする労働者は61.5%となっている。

男女別にみると、男性（63.8%）の方が女性（57.7%）より高くなっている。

「仕事でのストレス」がある労働者が挙げた具体的なストレス等の内容としては、「職場の人間関係の問題」35.1%が高く、次いで「仕事の量の問題」32.3%、「仕事の質の問題」30.4%、「会社の将来性の問題」29.1%の順となっている。男女別にみると、「職場の人間関係の問題」は男性（30.0%）より女性（44.4%）が高く、「会社の将来性の問題」は男性（34.2%）の方が女性（19.9%）より高くなっている。

### 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの内容別労働者割合

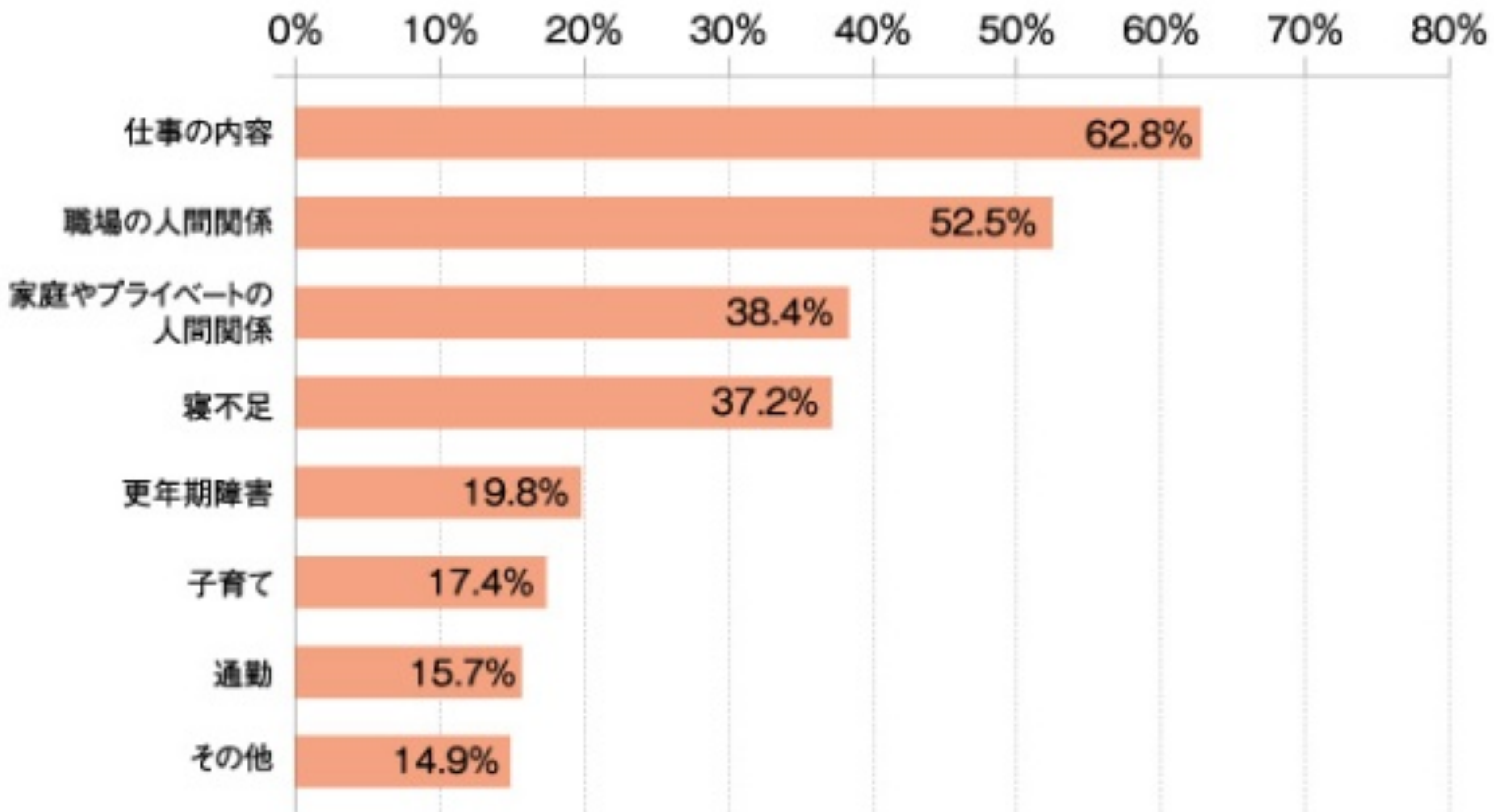
[ ] 内の数値は全労働者のうち「強い不安、悩み、ストレスがある」者の割合3つまで複数回答（単位：%）

	強い不安、悩み、ストレスの内容													
			職場の人間関係の問題	仕事の量の問題	仕事の質の問題	会社の将来性の問題	仕事への適性の問題	雇用の安定性の問題	定年後の仕事、老後の問題	昇進、昇給の問題	情報化技術革新への対応の問題	その他	配置転換の問題	転勤に伴う転居の問題
合計	(61.5)	100.0	35.1	32.3	30.4	29.1	20.2	17.7	17.2	14.5	8.9	7.7	6.4	3.9
男性	(63.8)	100.0	30.0	32.2	32.1	34.2	18.1	18.7	20.4	16.0	8.8	6.2	6.1	5.8
女性	(57.7)	100.0	44.4	32.4	27.3	19.9	23.9	15.9	11.3	11.6	9.0	10.3	6.9	0.4

# ストレスがなくなると、美人度がアップ？

## 女性の疲労感ストレスの原因

ストレス・疲労感の原因は何だと思いますか？（複数選択）（N=242）



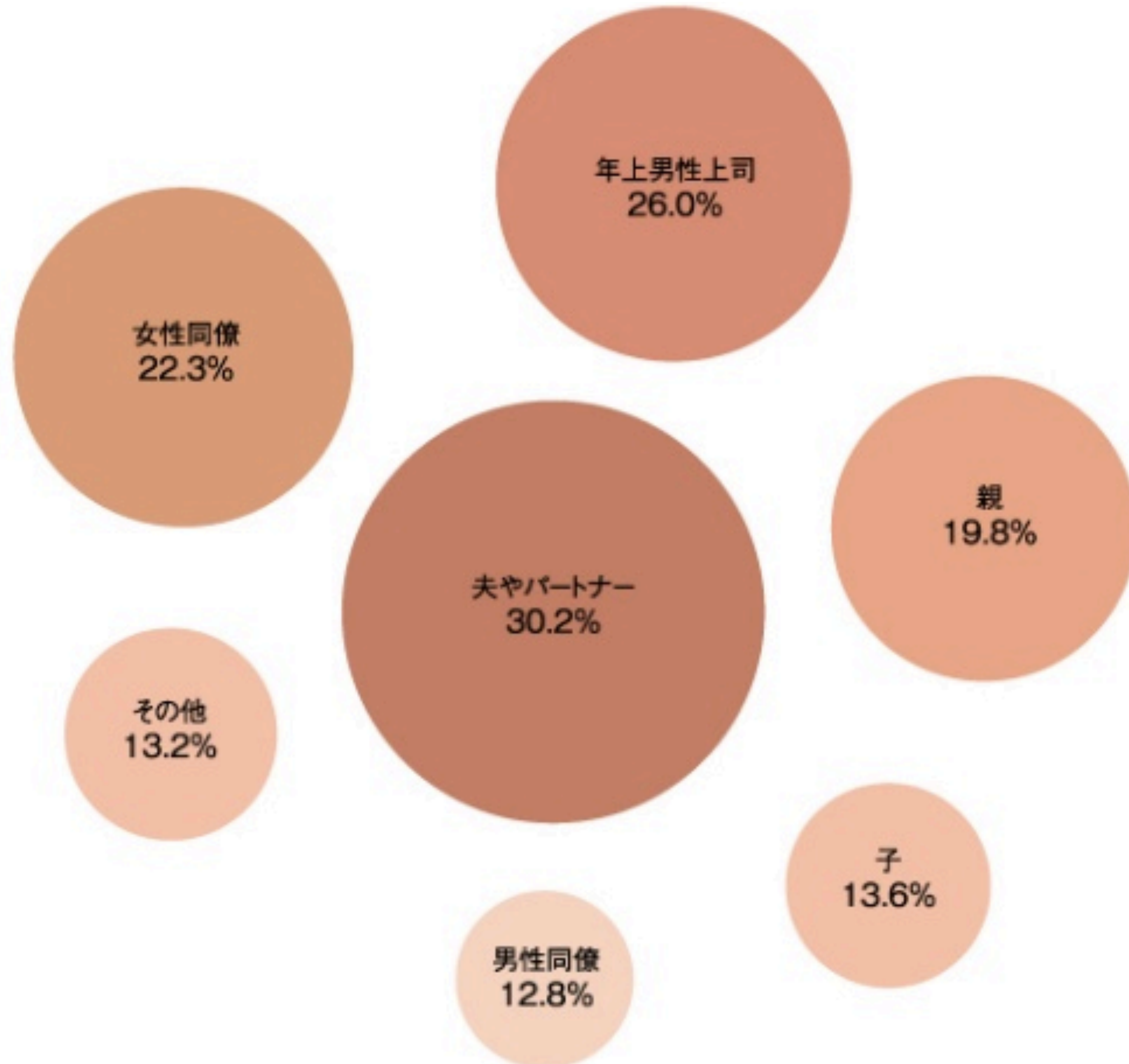
「ストレス・疲労感」の原因を聞くと、「仕事の内容」が最も多かった（62.8%）。次いで「職場の人間関係」と答えた人が多く、「家庭やプライベートの人間関係」「寝不足」と続いている。つまり、プライベートより職場において負荷がかかることが圧倒的に多く、睡眠不足もまたストレスに拍車をかけているという実態が見えてきた。

出典：日経ARIA

# ストレスがなくなると、美人度がアップ？

## 女性のストレスの原因

最もストレスを感じる人物は誰ですか？（複数選択、3つまで）（N=242）



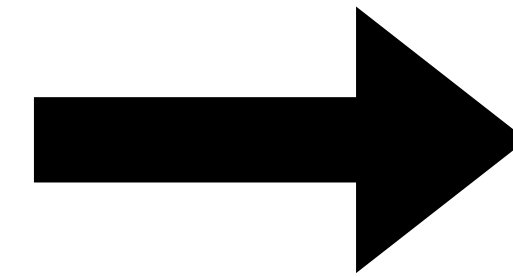
「最もストレスを感じる人物については、「夫やパートナー」が第1位。2位は「年上男性上司」、3位は「女性同僚」と続く。



出典：日経ARIA

## ストレスフリーな生活とは？

- ✓ 良好な人間関係が築けている
- ✓ 他人の意見に左右されない
- ✓ イライラしたり、落ち込んだりすることが少ない
- ✓ 不安に対する捉え方の変化
- ✓ 睡眠不足の解消
- ✓ モチベーションの継続が可能
- ✓ 疲労感の改善
- ✓ 毎日が気分が良い
- ✓ 当たり前前のごとに感謝できる
- ✓ 小さなことに幸せを感じることができる



良好な人間関係  
心の在り方  
自己肯定感  
必要な栄養素



ストレスフリーな生活が手に入ると得られるもの

自分らしく美しく輝く

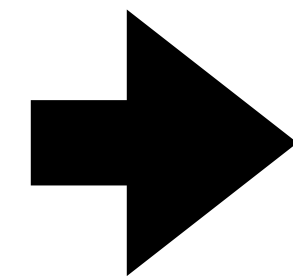
良好な人間関係  
心の在り方  
自己肯定感  
必要な栄養素



# ストレスフリーな生活を手に入れるための取り組み

## なりたい本来の美しい自分

- ✓ 良好な人間関係が築けている
- ✓ 他人の意見に左右されない
- ✓ イライラしたり、落ち込んだりすることが少ない
- ✓ 不安に対する捉え方の変化
- ✓ 睡眠不足の解消
- ✓ モチベーションの継続が可能
- ✓ 疲労感の改善
- ✓ 毎日が気分が良い
- ✓ 当たり前なのに感謝できる
- ✓ 小さなことに幸せを感じることができる



## 自分と人とのより良い関係を築くための心理学で学べること

- より良い人間関係を築くためにできる7つの習慣とは？
- 5つの欲求の違い
- 自分と人との物の見方の違い
- 感情の左右されない方法
- コントロールできることとできないこと
- 自分が本当に望んでいることとは？
- 人の行動のメカニズム
- 感謝の伝え方、身近な人への対応
- あなたにとっての幸せとは？



## 講座内容 (①～③はオンライン)

### ①より良い人間関係を築く心理学勉強会

(選択理論心理学ベース)

ご自身でストレスフリーを創るための理論を学び、実践に活かします。

### ②カウンセリング

選択理論学ベースのカウンセリング

抱えているお悩みについての解決のサポート。

### ③栄養指導

美しく輝くために必要な栄養素とは？

ストレスをなくす食事の取り方とは？

### ④オーラルエステ、ヨガの実施

歯科衛生士だからできるエステ、顔ヨガの受けてみませんか？

良好な人間関係

心の在り方

自己肯定感

必要な栄養素



美しく輝く自分を取り戻す

## 研修費用（①～③はオンライン）

### ①より良い人間関係を築く心理学勉強会 （選択理論心理学ベース）

1時間×6回 ￥10,000×6回

6回前払いの場合は 50,000円

### ②カウンセリング

1時間 ￥10,000

6回コースの場合は 50,000円

### ③栄養指導

30分 ￥10,000

6回コースの場合は 50,000円

### ④オーラルエステ、ヨガ（ヨガのみオンライン可）

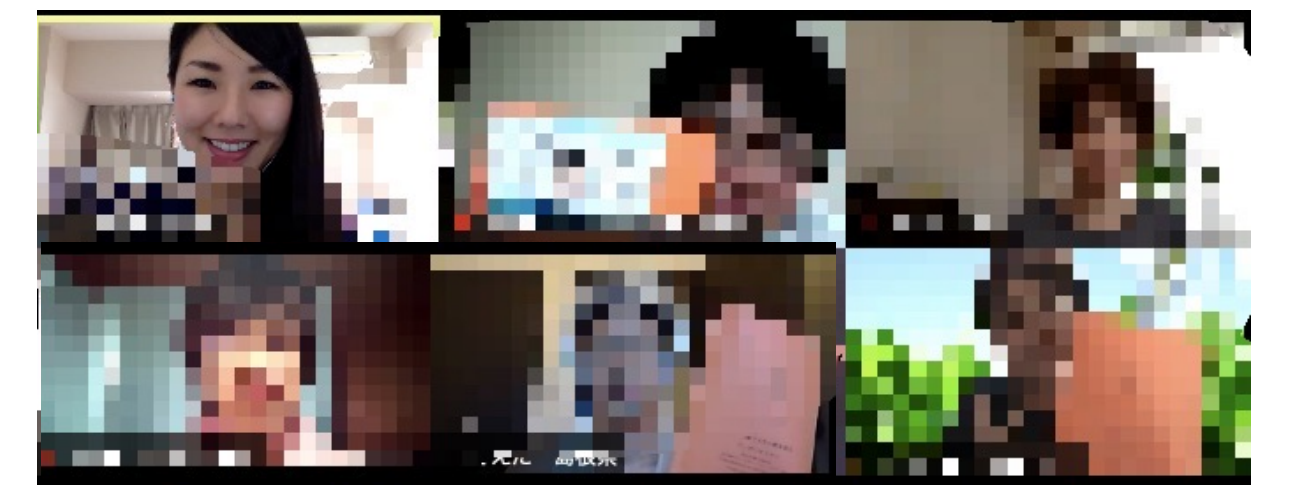
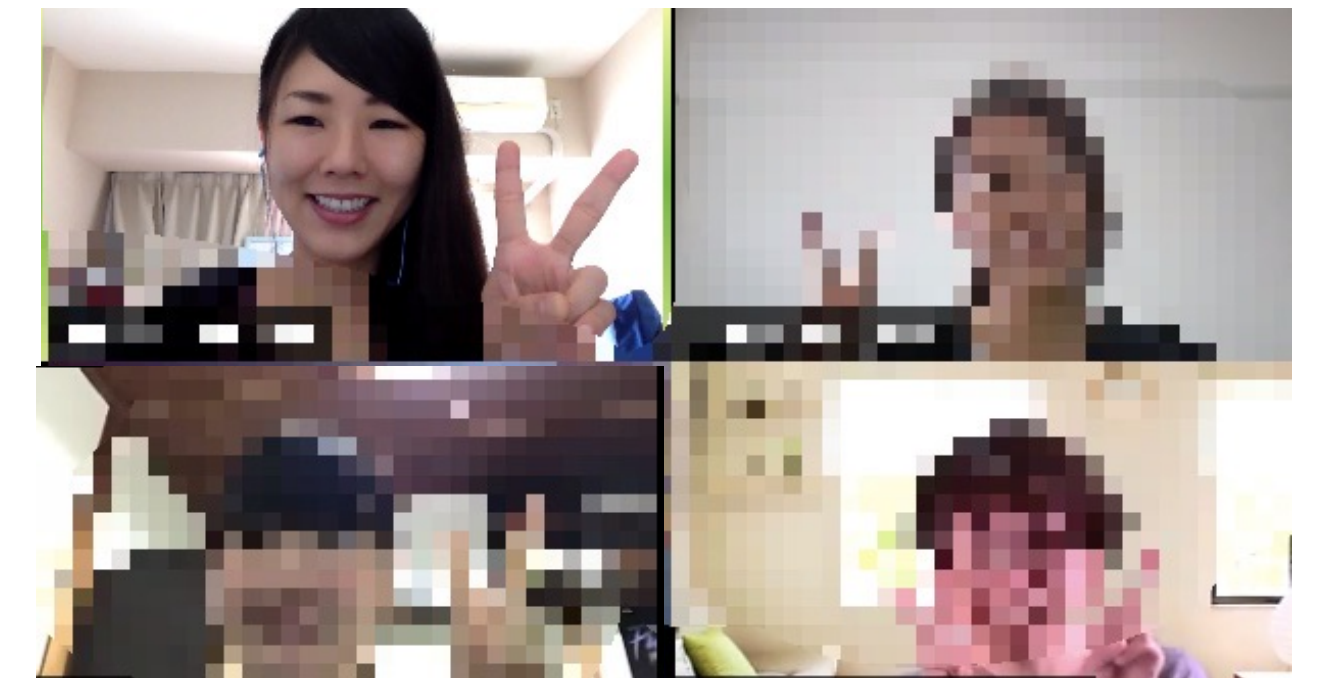
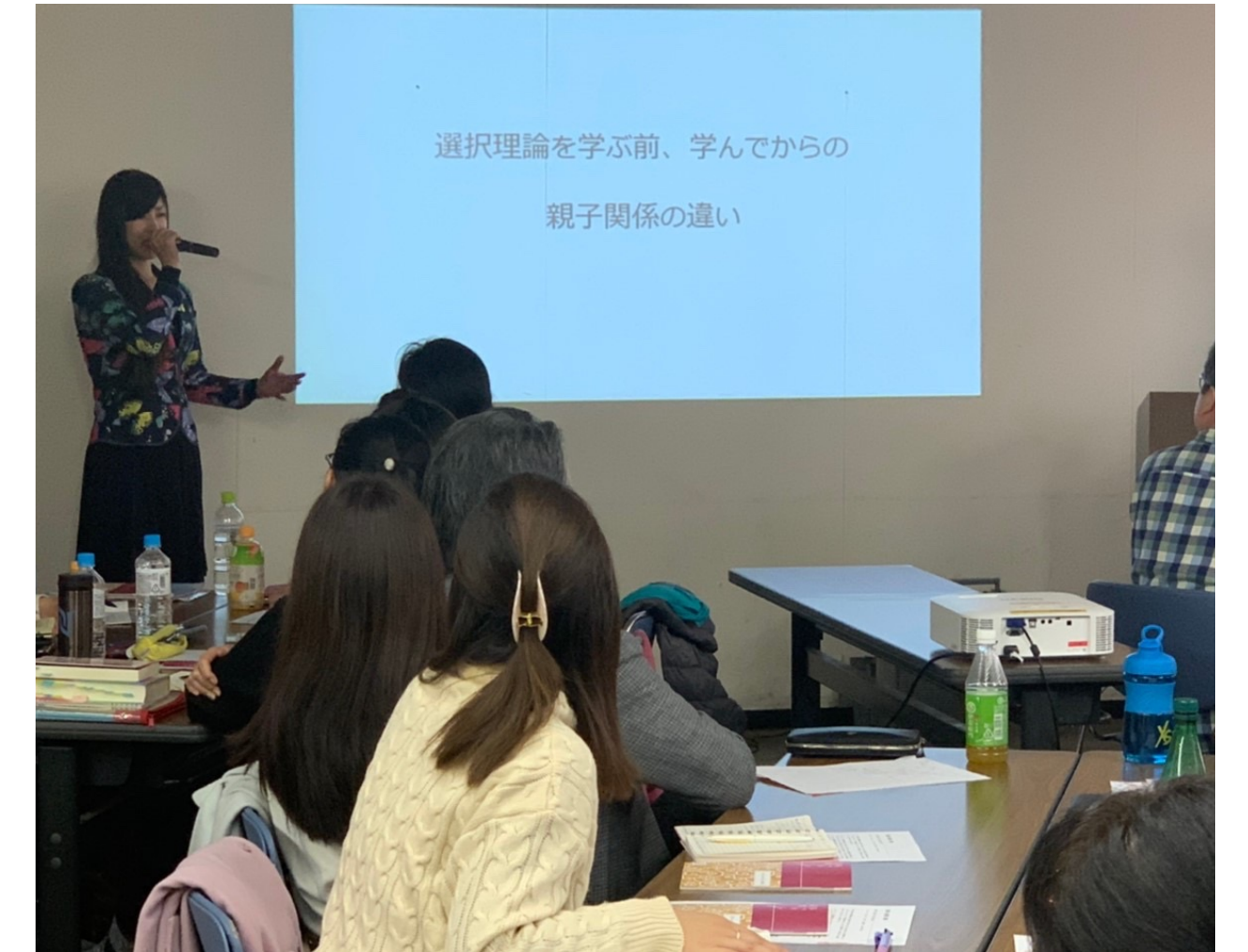
30分 ￥5,000（エステご希望の方は会場費、交通費が別途必要）



### 費用及び、前提条件

- 本費用は標準価格です。お客様のご要望等を踏まえ、最適なお提案をさせていただきます。
- 御支払は、前日までのお振込をお願いしております。
- 御支払は、別途指定の口座にお振込みをお願い致します。
- 経費（交通・出張費、宿泊代等）は、別途実費請求とさせていただきます。
- 作業範囲の変更、または当初予測されなかった事態が発生する場合には、別途協議させて頂くものと致します。
- 機密保持、個人情報を含む契約内容の詳細につきましては、別途弊社標準の契約書にて合意させていただきます。
- キャンセル規定がございます。

# 実際の勉強会の様子



## 自分と人とのより良い関係を築く心理学を学ぶと？

1. 怒り、落ち込みのような否定的感情のコントロールをしやすくなる。
2. 自己受容をしやすくなり、他人に対して批判的な傾向が少なくなる。
3. 自分には選択肢（自由）や好機が思った以上にある事に気づけるようになる。
4. 自ら苦情が少なくなり、苦情に対処する仕方を学ぶようになる。
5. これまでよりもハッピーになり、他の人との関わりが楽になる。



自分と人とのより良い関係を築く心理学を学ぶと？

心と体の健康は幸せと美しさを創る❤️

毎日の生活の中で、ストレスなく過ごすことで、  
自分らしく輝く、本来の美しさを取り戻しませんか？

