

しっかり
寝たはずなのに
朝から身体が
だるい



ひょっとしたら「ストレス」が原因かも知れません。

ストレスが体に変調を与えることは脳科学、医療、心理学な

どの研究からも明らかにされています。心が健康でない
と、体の健康は得られない…とも言われます。

でもストレスから逃れられない社会じゃあ、ストレスを
軽くする方法を試してみましょう。

今すぐ出来る方法です。それが臨床心理学から生まれた
「ストレスリダクション法」ちょっと試してみませんか？

医療、福祉、教育の現場で活用されているストレスリダク
ション法。企業や団体内でのストレスケア（予防対策）にも
利用されています。



ストレスリダクション法を
体験した皆様からのリアル
な声

- 日常生活でストレス解放ができるようになった
- 肩こりがスッキリとれるようになった
- 不思議なことによく寝れるようになった
- 気分が晴れやかになった
- なにかモヤモヤしたものが消えた
- 腰痛の悩みが消えた

などなど…



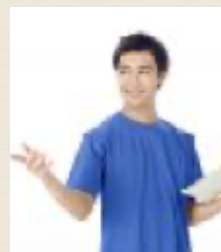
ストレスリダクション研修会



臨床心理学から発展した
「ストレスリダクシ
ョン法」基本的には、資格（ス
トレスリダクションコー
ディネーター資格）を持っ
た人から指導を受けながら
行うのですが、自分自身で
出来る技法もあります。オ
ンラインでの研修会も行っ
ています。

ウエルライフ推進協会の理念

自らの力でストレスを軽減化（リダ
クション）する具体的な方法を家
庭・学校・職場・組織・地域社会
などで実践と指導ができる人を各
地に育成し人々が健康的で明る
く、仲良く、安心して生活できる
ことに貢献する



その実現のため日本全国でストレスリダクションコー
ディネーターを育成・資格を設けることにしました



もっと詳しく知りたい方は「ウ
エルライフ推進協会」のホーム
ページからお問合せ下さい。
（ご自身がストレスリダクシ
ョンコーディネーターになりたい！
という方も大歓迎です）

<http://www.welllife.link>

一般社団法人ウエルライフ推進協会
〒480-1146 愛知県長久手市片平1丁目706番

体と心の休息タイム

臨床心理学から生まれた
「ストレスリダクション法」で
ココロの健康維持



ストレス緩和対策の専門家集団
一般社団法人ウエルライフ推進協会

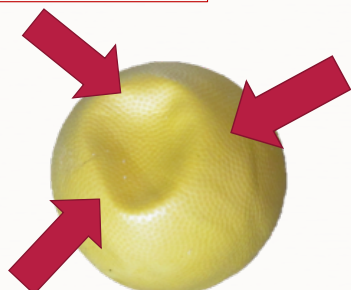


ストレスを受けた体とは…

当教会の代表理事である、心理学者の吉川教授（愛知学院大学）は身体を空気の入ったボールに例えました。

ストレスが加わり続けると、ボールの空気が抜け、転がりにくくなります。

物理的ストレス



心理・社会的
ストレス
(人間関係や
仕事上の問題
家庭の問題)

化学的ストレス
(公害物質、薬物)

ストレスがかかり続けた結果、ボールは元に戻りません。

ボールは空気を入れればまた元通り…

ですが、人間には、そう簡単に空気を入れることができません。

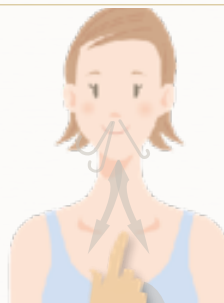
これがストレスを放置してはいけない理由です。そこで、吉川教授は、長年の臨床心理学の医療現場経験から、簡単にできるストレスをリダクション（軽減）する技法を開発、一人でも多くの人に広めたいと願い「ウエルライフ推進協会」を設立しました。

自分で出来る簡単なストレスリダクション技法

ちょっと試してみませんか？



©2020,一般社団法人ウエルライフ推進協会

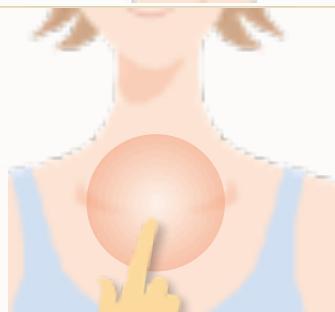


指をイラストのあたりに当て、鼻から眉間に向かって息を深〜くゆっくり吸っていきま。息を吸う時同時に少しだけ、あごが上あがっていくように、息が頭の中を回って肺に届くような感覚をもって空気を吸い込みま。



胸いっぱいになるまで、吸って、ゆっくり、吐いていきましょう。

この時、指で自分の呼吸を感じることができるよう、指先に意識を集中させてください。



「そうそう」この感覚が得られるように、そっと触れてください。すると指先でも胸のあたりの緩みを感じることが出来れば、自分の心が落ち着いてくるのが感じられます。

これを3セット続けて下さい。

どうでしょう？ちょっとだけ心に変化ありませんか？