

ストレスを解放して  
睡眠の質を高める方法

# 脳もみが必要な理由

～脳もみの特典付き

日本脳もみ協会





# ≫ 脳もみで睡眠は変わる

- 序章    ストレスと不眠は万病のもと
- 01    なぜ脳もみか？
- 02    からだの仕組み
- 03    8つの脳エリアとは
- 04    睡眠の質を高める
- 05    セルフケアのやり方／体験談
- 追記    脳もみで社会のお役に立つ方法



はじめに

～ストレスと不眠症は万病のもと～



【はじめに】

人間関係のストレスが頭を固くして不眠症の原因になっている（仮説）

昨今は、環境問題をはじめ経済面など様々な社会問題が増え続けています。  
身近なところでも仕事やコミュニケーションのストレスが増えてますがいかがでしょうか？

人はストレスや不安を感じると脳が萎縮することがあります。

ストレスを受けると、体内ではそれに対抗するために、副腎からコルチゾールというホルモンを分泌します。本来、コルチゾールは脳に吸収されると無害化するのですが、慢性的なストレスによってコルチゾールが過剰に分泌されて脳内にあふれると、海馬（学習や記憶に関わる器官）の神経細胞が破壊され、萎縮することが明らかになっています。／久保田 叔宏氏（医学博士）

また、脳の働きが鈍っている状態を脳疲労といいます。脳疲労は、大脳新皮質（思考）と大脳辺縁系（感情）、脳幹（本能）のバランスが崩れた状態です。

ストレスで脳萎縮や脳疲労が起きると頭も固くなり心もからだも緊張してしまいます。

慢性的に頭が固くなると仕事や勉強で集中力がなくなったり、家事や育児でミスが続いたりさまざまな影響が出るでしょう。

また、頭皮が固くなると血流が悪くなり抜け毛や不眠症・うつ・頭痛などにつながるがあるので対策が必要になるでしょう。

今回は自律神経を整えてストレス対策できる2つの方法を提案します。

## 【ストレスに強い脳の作り方】

メンタルを安定する2つのポイント



### ①『寝ること』

意識的に睡眠の質を高めることで大いにこれからの人生を変えることができる可能性があります。

最近是不眠症が増えて心身にさまざまな問題を引き起こしています。

これに対して医師の西野精治氏は「睡眠負債」という言葉で説明されています。

一般的に、睡眠が足りていない状態を「睡眠不足」と呼び、睡眠の研究者のあいだでは代わりに「睡眠負債」という言葉が用いられています。

借金同様、睡眠も返済が滞ると、脳も体も思うようにならなくなり「眠りの自己破産」を引き起こします。

日本ではこの睡眠負債を抱える「睡眠不足症候群」の人が多いです。日本人の平均睡眠時間は6.5時間で、睡眠時間が6時間未満の人が約40%います。

睡眠負債は精神状態の悪化にもつながります。眠らないと交感神経の緊張状態が続くため、高血圧、うつ病、不安障害、アルコール依存などの発症率も上昇し、認知症にかかるリスクが高まります。

### ②脳もみで頭を柔らかくする

ストレスや睡眠不足が続くと頭部の血流が悪くなって頭皮が固くなります。

頭を手や指で押してみると骨のような固さで頭皮が動かなくなっている方も少なくありません。

そのままほっておくと慢性的な不眠症や抜け毛、頭痛やメンタル（うつ）にも影響することがあります。

頭を柔らかくしておく事でストレスに強い心とからだをつくりましょう。



## 【脳のゴミを出す脳循環アップ】

～毛細血管は加齢などで消える！？

生活リズムには自律神経が深く関係します。定刻起床を続けると必然的に良質な睡眠が生まれてきます。脳循環は30歳頃から低下し、脳にゴミがたまる40代からは特に良質な睡眠が必要です。認知症の芽をつむためには、たまりかけたアミロイドBを消し去る環境を整えましょう。

加齢などによって血管が破綻し、血管の途中で血液成分が漏れ出すことがあります。この状態が続くと毛細血管自体が劣化し、最終的には消滅してしまいます。これでは血液が末端まで届かず、脳も栄養失調になり認知症につながります。アルツハイマー型認知症になると、健常者よりも毛細血管の数が30%少ないそうです。

血管が消滅する現象（ゴースト血管）の悲劇はこれだけにとどまらず、美容にも負の要因をもたらします。50代以降の顔の毛細血管の数は40%減少します。例えば、目じりの毛細血管は70代ならば50%にまで減少します。そのため、シワやたるみが発生しやすくなります。

### ●毛細血管を消滅させないための習慣

ゴースト血管の発生は、加齢と生活習慣の乱れが大きな原因です。対策が取れるのは生活習慣の改善で、具体的には、

①運動不足の解消、②糖分や脂肪分の過剰摂取解消、③ストレスをためない、④良質な睡眠の確保、⑤そして脳もみ（マッサージ）を提案します。

睡眠時間が少ないと、睡眠中の毛細血管修復作業が追いつきません。30歳からは脳循環機能の低下が始まり、40歳を過ぎると血管に支障をもたらす生活習慣病の危険が出てくるので、若さをキープするためにも、毛細血管を傷つける生活習慣には気を付けましょう。／医学博士 松原栄多先生参照



## 1 章 なぜ脳もみなのか？



脳もみは、脳（頭）をもむことで本来の柔らかい状態にリセットするセラピーです。

脳や頭はストレスや睡眠不足などで固くなります。日常の生活で知らず知らずのうちに疲労しています。頭皮が固くなると血流が悪くなり白髪や抜け毛の原因にもなります。

肩や腰が疲れたらマッサージや整体を受けたりできますが、頭ってツボ押し程度の刺激ではなかなか疲労が取れずに蓄積している人が多いのではないのでしょうか？

スマホやパソコンで目が疲れ、ストレスで耳まわり、考えすぎたりストレス、悩みで頭が凝るのも仕方ない。

毎日10時間以上パソコンで目を酷使したり、スマホやゲーム、読書で気分転換している方はけっこういらっしゃると思います。

仕事や人間関係の疲れで頭がコリコリに固くなっている方もたくさんいます。

このように目からの刺激や精神的なストレスで口から頭はカチカチに固くなっていくので予防と対策を考えていきたいですね。

### 【頭皮が固くなる3つの理由】

#### ①筋肉が固くなると血流が悪くなる

～首の歪み、慢性的な姿勢により筋肉が凝ると血流が悪くなり頭皮も固くなります

#### ②精神的なストレス

～仕事や人間関係などのストレスは心身を緊張させ頭の骨や筋肉を固くさせる

#### ③老化・過去の打撲などの古傷

～運動不足や老化でからだをはじめ頭も固くなります。過去の頭部打撲の後遺症など



## 【3つの対策】



### ① 硬結ポイントをゆるめる

硬結ポイントとは特に固い場所です。脳もみ（マッサージ）や調整で頭の緊張をゆるめましょう。一度固いポイントを探してみましょう。前頭部と後頭部であれば特に痛みや固さを感じる場所がありますか？

硬結ポイントが筋肉の緊張であれば自分でゆるめることができます。もし打撲歴であれば専門家に相談しましょう。

### ② 好きな人と楽しむ（笑う）

脳のストレスを解放するために運動したり声に出したり楽しい時間をつくってみましょう。仲の良い友だちと笑ったり、誉めたり共感し合える環境は脳ストレスの発散に最高です。

笑うことで、ドーパミン・セロトニン・オキシトシンなどの心と身体に良い脳内物質が分泌され、コルチゾール（ストレスホルモン）は抑制されます。

### ③ 気分転換・質の高い睡眠

ストレスは毎日のように幾つも起こります。だからこそ日常で気持ちをリセットする時間をつくるのが大切です。例えば深呼吸したり、ティータイムやウォーキングなどで気持ちをリセットできます。一番効果的なのは7時間以上の良質な睡眠です。意識的に良い睡眠がとれるように日頃から準備しておくことが大切です。



## \* 脳もみは腸活法です

脳腸相関という言葉があるよう脳と腸はつながっています。腸活というと食のイメージが強いと思いますが実はストレス対策がとても重要です。慢性便秘や下痢もストレス対策が大切です。

脳をもむことは腸をもむこと以上に意味があると感じています。知らないうちに脳（頭）は固くなっています。腸のためにも脳（頭）をもんでみませんか？

### ● 脳によい食品を選んで腸活しよう！ゴミの排出もサポート

高血糖や血糖値の乱高下があるとアミロイドBがたまりやすくなります。これを防ぐには、`白い色の糖質、`を避けること。特に空腹時の甘いお菓子や清涼飲料水はやめましょう。食物繊維の豊富な食品を積極的に取るのも◎。血糖値の上昇を緩やかにするうえ、腸内環境を整えるのにも役立ちます。

### ● 今のあなたの脳のストレス度をチェックしましょう。

#### ★ 脳のストレスチェック（15問）

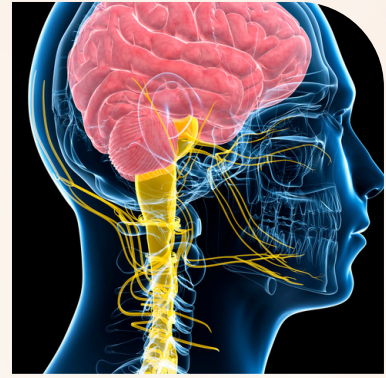
[HTTPS://SHINDANU.COM/LIST.PHP?NO=1871](https://shindanu.com/list.php?no=1871)





## 2 章 からだの仕組み

快腸と快眠は腸と脳から【脳腸相関】



脳（頭）が固くなると血管や内臓、神経系にどう影響するかについて考える

からだの細胞は60兆個あり新陳代謝をして常に細胞分裂しています。

人は一番最初に腸ができて、その後に脳が誕生します。

脳は3層構造に構成して、一番古い脳を脳幹といい本能（爬虫類脳）とも言われています。

脳幹には間脳があり視床下部という部位で自律神経をコントロールしています。

中央には大脳辺縁系（感情脳）があり、ほ乳類脳と言われ、一番外側にある前頭葉は思考脳ともいい記憶や思考の役目を果たしています。

頭が固くなるとどうなるか？

- ①血管 ～血流が悪くなり、毛細血管が細く場合によっては流れがなくなることも
- ②神経 ～脳神経や自律神経の緊張やリラックスに影響
- ③内臓 ～脳反射区やツボの影響

### 【3つの影響】

#### ①脳と血管

血液は心臓から始まり首を通過して頭（脳）へ送られています。大動脈から頸動脈を通過して大脳動脈へ流れて頭皮の毛細血管から頸静脈を経過して肺や心臓へ循環しています。

ポイントは、頭皮が固くなると頭の末端（頭頂部）の毛細血管が細く（ゴースト血管）少なくなり髪の毛が細くなったり抜けやすくなる事があります。

## ② 脳と神経

頭部の神経支配（脳神経）は、三叉神経と後頭神経に分けられます。三叉神経は眼神経・上顎神経・下顎神経に分けられ、前頭部は眼神経、後頭部は後頭神経の支配になります。

三叉神経は脳神経として大脳の下から耳の前を出て三叉に分かれて顔面に分布しています。それぞれは後頭関節（後頭骨と頸椎の関節）からの緊張で症状が発生することが多いので背骨（首や背中）からアプローチが大切です。

## ③ 脳と内臓

脳と内臓はつながり相互作用があります。脳と腸のつながりを脳腸相関で解説します。

脳がストレスを感じると腸の動きは悪くなります（逆もあり）。また後頭骨と仙骨（骨盤）は副交感神経に影響して内臓の働きに影響しています。例えば骨盤が歪むと腸や子宮などの機能が低下して自律神経バランス影響して脳ストレスを感じることがあります。逆に骨盤や後頭骨を整えると内臓や脳の機能が正常化することが可能になります。

また、脳のツボや反射区（脳地図）を刺激することで全身のポイントや内臓各所が活性化することもわかっています。





### 3 章 脳エリアとは

ストレスの反応で硬結しやすい8つのポイントを解説



さらに脳もみによる施術と硬結部において多いに関係性があると判断して今回の解説をいたします。

例えば、思考系にストレスを受けるとおでこが固くなる！？、コミュニケーションに疲れるとこめかみが固くなる。などの反応も確認しています。

#### 【8つの脳エリア】

脳には8つのエリアに分けられます。

- ①思考エリア : 決断できない、やる気と持続力が足りないと固くなる傾向
- ②感情エリア : 怒りっぽい、依存的、マイナス思考になると固くなる傾向
- ③伝達エリア : コミュニケーションが不得意（疲れる）だと固くなりやすい
- ④理解エリア : 頭の中が整理できない時に固くなりやすい傾向
- ⑤運動エリア : 運動不足、不器用、突発的に行動する人に固くなりやすい
- ⑥聴覚エリア : 聞いても頭に残らない、雑音に気を取られる人に固くなりやすい
- ⑦視覚エリア : 目の前のものに集中できない、目移りする人に固くなりやすい
- ⑧記憶エリア : 物忘れや遅刻が多い人に固くなりやすい傾向がある

詳細では脳内科医の加藤俊徳先生による脳地図を紹介します



## 4章 睡眠の質を高める



～4つの不眠症対策と快適な睡眠のつくり方

### ◆ 不眠症4つのタイプ

①入眠障害、②中途覚醒、③早朝覚醒、④熟眠障害

### 不眠症の分類

#### ①入眠障害

：床についてもなかなか（30分～1時間以上）眠りにつけない

#### ②中途覚醒

：眠りについて、翌朝起床するまでの間、夜中に何度も目が覚める

#### ③早朝覚醒

：希望時刻、通常の2時間以上前に目が覚め、その後眠れない

#### ④熟眠障害

：眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟睡した感じが得られない

### 不眠の主な原因

#### ①環境要因

：枕が変わる、また暑さや騒音、明るさなどの影響など

#### ②身体要因

：年齢、頻尿、体の痛み・かゆみなど

#### ③心の要因

：悩みやイライラ、緊張、精神的ストレス、睡眠に対するこだわり等

#### ④生活習慣

：アルコール、ニコチン、カフェインの摂取、薬の副作用、運動不足など





## ◆ 快適な睡眠のつくり方

睡眠の質を高めるには夕食や入浴前からの流れが大切です。

理想の睡眠時間は7時間半、個人差はありますが自分にとって最適な睡眠を知りましょう

### 【睡眠の質の高め方】

#### ①寝具（まくら）

：上向きを中心に寝返りしやすく首のカーブが安定できる枕がおすすめ

#### ②環境（照明）

：少しの明かりも脳に刺激があるので基本は真っ暗が理想です（アイマスク）

#### ③姿勢（寝方）

：基本は上向きがベストですが、個人差により横向きもOKです

#### ④準備（その他）

：寝るまでのルーティンは大切、音楽や香り、腹式呼吸、ストレッチなど  
スマートウォッチや睡眠系アプリの活用もできます

## ✳ 深呼吸をしましょう！

脳は酸欠に非常に弱い器官です。脳神経は酸素補給が途絶えると、20秒で酸欠になってしまうほどです。逆に豊富な酸素があれば、かなりくたびれた脳でも蘇ります。

脳への酸素や栄養の供給は血液で行われます。酸素を脳細胞にまで届けるには、深呼吸が驚くほど役立ちます。深呼吸を数回繰り返すと、血管が広がり大量の酸素が補給されます。脳細胞へも酸素が供給され、正常な判断力や記憶力、思考力が戻ります。

まず、息を吐ききってください（お腹がへこみます）

### 【88呼吸法】～腹式呼吸

#### ①8秒で鼻からゆっくり息を吸う（へこんだお腹がでる）

最初は自分のペースで試してみましょう

#### ②8秒かけて鼻からゆっくり息を吐く（お腹がへこむ）

✳これを1日3分やるだけで、心が安定してきます（寝る前におすすめ）



## 5章 セルフ脳もみのやり方

脳もみは人から受ける事と、自分でやる方法があります。  
今回は自分でできるやり方を一部紹介したいと思います。

### セルフチェック

まず、自分の頭の固さを確認しましょう。  
頭皮の固さを指で押して髪の毛の動きをみてみましょう。  
そして、固いポイントや痛みを感じる場所があれば探してみましょう。



### 【やり方】

まずは、脳もみをやるために手やからだの使い方をマスターしましょう。セルフケアでは基本姿勢は座った状態で両手の指を使用します。  
指先で頭皮を緩める方法以外に手の平や指の節を使うこともあります。手が疲れないように道具を使用することもできます。脳もみは垂直に押しったり頭皮を揉むように刺激する方法があります。最初は呼吸をとめずに軽く揉んでみましょう。固いポイントを探しながらできるところからはじめてみましょう。





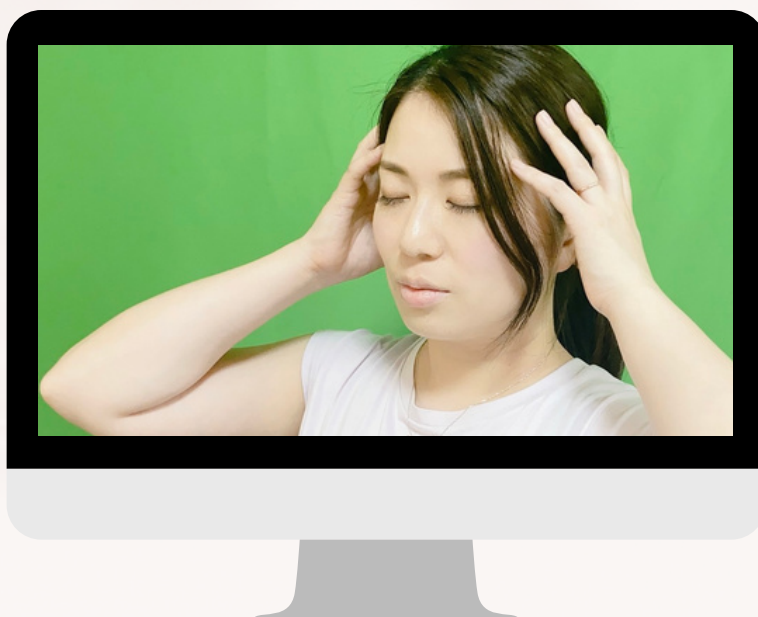
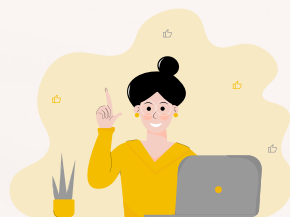
## 【脳もみセルフケア】

自分でできる脳もみアプローチのやり方をご紹介します

- ①脳もみ側頭部ケア : 疲れ目・頭の痛みなど
- ②脳もみ前頭部ケア : 思考・感情の疲労回復
- ③脳もみ後頭部ケア : 疲れ目・頭痛に
  
- ④首のストレッチ : 首や肩こりに
- ⑤耳のケア : むくみや聴覚疲労に

✳️詳細はセルフ講座で解説します

### セルフチェック動画



## 【脳もみ体験者の声】

今回は脳もみを受けられた方、学ばれた方の体験を紹介します。

### ①Sさん【60代男性】 ～かすみ目が良くなった

初めての脳もみで緊張していましたが、痛気持ち良く、徐々に緊張もほぐれてきました。

終わってみて、目がはっきり見えたことに驚きました。

最近ずうとかすみ目でモヤがかかっているのを、眼医者に行こうと思っていたところだったのに、脳もみでこんなにはっきりみえるなんてビックリ。朝1回の脳もみで、夜になってもまだ目がはっきり見えるなんてほんとに凄いと思いました。

【滝田先生より】



### ②Kさん【50代女性】 ～無呼吸症候群の変化にびっくり！

私が脳もみにアンテナが向いたのは主人がキッカケでした。比較的頭痛持ちで血圧も高めでした。近年では無呼吸症候群も気になりはじめました。無呼吸症候群はお医者さんにも掛かりCPAP療法も試したのですが合わずに断念しました。私は隣で寝ている主人の無呼吸TIMEを夜な夜な数えてしまう心配と不安の日々でした。

そして、そこから脳もみを知り施術の資格を取り、夫の施術を始めました。初めは痛くて嫌がっていた主人も、今は「脳もみする？」と尋ねると「お願いします！」と直ぐ返事が来るという変化になりました。嬉しいことに最近私の知る範囲で無呼吸状態は無くなりZZ～ZZ～言いながら寝ている日々になりました。これからもプラス相乗効果が楽しみです♪【きよみ先生より】



## 【脳もみ体験者の声】

### ③Nさん【40代女性】 ～デスクワークで慢性頭痛の悩み

職業柄、毎日仕事で1日に10時間はパソコンに向かっています。20数年の蓄積で首と肩ががちがち。これまで月に1度カイロで調整してもらっていましたが、脳もみにしてから頭のスッキリ度が全然違います。頭が固いつて自覚がないままでしたが頭や首の調整をしてから全身のバランスも安定してきている気がしています。一番驚いたのはなぜか足の冷えやむくみが軽減してスリムになっていること。脳もみって小顔や脚やせにも効果あるんじゃないかって思う。やっぱりストレスが原因ってことで根本から解決する機会に感謝しています。おかげでよく眠れるようになりました。



#### 【脳もみの主な体験より】

効果は個人差がありますが、不眠症、眼精疲労、頭痛・もやもや感・肩こり、便秘、疲労回復、むくみ、痩せたなどの声を頂いています。



## 脳もみセラピスト1期生の紹介

### 脳もみセラピストの念い

#### 【1】すずき きよみ【埼玉県】

私は、大切な人を元気に！笑顔にする応援団長（腸）🚩です！  
腸も心も🌟脳🌟までも♡主人がきっかけで脳もみセラピストになりました。脳もみで頭の悩みが軽減！睡眠が改善し、目の疲れやメンタルなど次々良い流れに繋がっています。  
こんな体験を一人でも多くの方にお届けしたいです♪

URL : [HTTPS://LIT.LINK/KIYO0123](https://lit.link/kiyo0123)



#### 【2】滝田 裕子【東京都】

私は15分の脳もみ体験で、体、特に足がとても軽くなり感動しました。その感動を伝えたく、今度は自分で家族や知人に体験をして頂きました。続けるほどに心も身体も良くなる人も出てきたので、「脳もみ」は人を幸せにする多くの可能性を秘めていると確信し「脳もみ」セラピストになることに決めました。皆様の毎日がほんの少しでも「楽」になり笑顔になるお手伝いが出来れば嬉しいです。

URL : [HTTPS://LIT.LINK/LUCKY7Y](https://lit.link/lukey7y)



#### 【3】栗須 夏子【福岡県】

常に過緊張状態で肩も上がり血流も悪く頭が常に重たい感覚や不眠症の悩みがあった私ですが、大家先生の脳もみ施術を受け、「頭ってこんなに軽いんだ！」と感動し、更にその日は入眠がスムーズでした。その感動を皆様にもお伝えしたく、脳もみセラピストになりました。過緊張から解放された本来のご自身の状態を皆様にもご体験頂きたいです🌟

URL : [HTTPS://LIT.LINK/NATSUEIYO](https://lit.link/natsueiyo)



## 脳もみセラピスト1期生の紹介

### 脳もみセラピストの念い

#### 【4】北垣薫莉【東京都】

脳もみを始めたきっかけは、整体やストレッチサロンに行くのが苦手な夫へのケアのためでした。脳もみは自分の家の中で使おうと思っていた頃実家に帰り、両親や妹に毎日ケアをしていると、『目が大きくなった』、『（視力がよくなって）メガネがキツイ』、『夜ぐっすり眠れた』等感動を伴う感想をもらうことができました。こんなに喜んでもらえるなら、たくさんの方に知っていただきたいと思います、脳もみセラピストとして皆様の睡眠やストレス改善にお役に立てるよう活動していきたいと思っています。

URL : [HTTPS://LIT.LINK/KAORIAKAIKUTSU43](https://lit.link/kaoriakaikutsu43)



#### 【5】いのぱん【東京都】

ヘッドスパは好きなのですが、いつも何か物足りなく思っていました。この脳もみに出会い体験を受けたら、最初は痛い！なのですがとてもスッキリ充実感がありました。夫や小学生の息子にも好評です。いつも頑張っている皆様が少しでも楽になるように、脳もみセラピストとして癒し応援させていただきます☺

URL : [HTTPS://LIT.LINK/INOPAN](https://lit.link/inopan)



#### 【0】大家靖史【三重・名古屋】

親愛なる1期生の皆さん、ありがとうございます。腸活関係や管理栄養士・薬剤師などプロの先生と共に学び脳もみの可能性がグッと広がっています。皆さんの施術や講座によりたくさんの体験談が集まっています。脳もみを通して睡眠の悩みが改善したり正しい知識が伝わることを楽しみにしています。

URL : [HTTPS://LIT.LINK/CHOUTORE](https://lit.link/choutore)





## 読者へのお礼の言葉

この度は、脳もみの小冊子を読んで頂きありがとうございます。

脳もみはこれから必要とされる方がたくさんいらっしゃると思っています。

それは自覚がある・ないに関わらず頭はストレスや打撲、加齢により頭皮は固くなっているからです。

いくつかの条件が重なると自覚症状（目・睡眠・髪の悩みなど）が出るので早いうちに対策できたらと思います。

私自身も脳もみで睡眠の質がかなり変わりました。定期的に受けていますが特に寝つきと寝起きがはっきりと良くなり、すごい可能性を感じています。

これまで長らくカイロプラクティック（整体）・鍼灸業界にいますがはっきり言って盲点でした。脳は中枢神経であり自律神経系のバランス的にも一番ケアが必要なところですよ。

脳もみは自分のためにも、お仕事としても絶対おすすめるスキルになると確信しています。脳もみの可能性を感じて頂けた方、ぜひこの機会に一緒に学びましょう。

ぜひ結果を体験してほしいと思います。脳もみを通して、今より健康で、より良い生き方・働き方が広がることを願ってやみません。

### 【代表紹介】

三重県生まれ、鍼灸師。5年制カイロプラクティックスクールを卒業し渡米留学と10年の修行を終え、国家資格を取得して開業する。

あらゆる代替医療を学び、腸の大切さに気づき研究して2000年に“腸もみ”を発案命名する。自身も腸もみによりアレルギーを克服し、35年間で約30万人の施術を通じて腸や食改善の重要性を痛感する。

しかし今腸活にはストレス対策（メンタル）が一番重要と考えてオンラインサロンで毎週心理学やセルフケアをチームでラボ（研究）しています。

そして、脳もみ協会を発足してストレスや不眠症のない世界観を目指しています。

ぜひ力を貸してください。共に心とからだの健康づくりに貢献しましょう。

日本脳もみ協会 代表

大家靖史

大家靖史の念い [HTTPS://NO-CHOU.COM/OYA](https://no-chou.com/oYA)



## 追記 心理がわかると楽になる

～メンタルを理解すると脳もみは深まります

人生は考え方が9割 ～人によって9タイプのストレスがあります

人生は山あり谷あり、誰にでも浮き沈み（バイオリズム）はあるものです。  
そこで大切なのが考え方（解釈の仕方）です。プラス思考やマイナス思考などありますが、できるだけよい解釈でとらえる生き方がしたいものです。

精神的なストレスは心にもカラダにも影響することはご存知の通りで、頭を固くします。  
ストレスのポイントもタイプ別に感じ方、捉え方はそれぞれです。  
ストレスを心理学で見分ける方法があるので下記を参考に自分のタイプを深めてみてほしいと思います。

\* 詳しくは心理コーチングラボのホームページをご覧ください。

[HTTPS://NO-CHOU.COM/SINRI](https://no-chou.com/sinri)

\* 9タイプ心理学の設問表（63問）

[HTTPS://SHINDANU.COM/LIST.PHP?NO=656](https://shindanu.com/list.php?no=656)

～設問をといたらあなたのタイプ教えてくださいね😊



【日本脳もみ協会】

[HTTPS://NO-MOMI.COM](https://no-momi.com)





## 追記 脳もみで社会のお役に立つ方法

脳もみはストレスを解放して睡眠の質を高める方法です。

自分のためにも、誰かのためにも役立つスキルです。現代は仕事や人間関係などのストレスで心もからだも疲れて不安を感じている方が多いです。そんな不眠や健康の悩みを感じている人にお役に立つことができたらどうでしょうか？

セルフケアのやり方を教えてあげたり、実際に脳もみをしてあげることで具体的に悩みを聴いたり助けになることができたなら社会貢献につながるお仕事ができるかもしれません。

施術や指導の経験の有無を問わず誰にでもできる方法があります。ご関心のある方は気軽に声をかけて頂けると嬉しいです。

日本脳もみ協会

<https://no-momi.com>



最後まで読んで頂いた方への  
スペシャルな特典

小冊子をお読みいただき、ありがとうございました。

現代社会において、脳もみはストレス解消に必要なセラピーとなっています。  
ストレス脳から解放されたい、睡眠を変えたい、セラピストに関心がある方へ  
40分の無料オンライン相談を実施いたします。

脳もみに興味がある方はこの機会をぜひお役立てください。

予約制のため、お早めにお申し込みください。

》 [今すぐ申し込む](#)