

、",若い人も必見！認知症を防ぐ
メンタル革命！について、",

社会に出ておられて生活されている、
学生さん、お母さん、お父さん、
おじいさん、おばあさん、
仕事をされているかた

サラリーマン、育児、介護を
されている方、ボランティアに
参加されている方、

自分みがきとか、自己啓発にトライ
されているけれども、

…何処か、心が満足できないとか、
認知症とか、ガンとかの傷病を
恐れているとか、

人間関係が上手くいかないとか、

…一言で言うと” ストレスが多い”

…皆さん、もしくは、その
サポーターの方皆さん、初めまして。

メール講座発行者のばかりです。

私が、悩み相談を受ける中で、
最近、多いと感じている、

□ ~すべき、~しなければ
ならないと、心の中で強迫観念を
感じる場合が多い

これまでの人生で忘れたいことが多い（後悔、自己嫌悪、加害、被害経験等）

自分磨き（ヘアカラー、ネイル、ファッション、エステ、ダイエット、資格・能力開発セミナー、講座等）の為に犠牲にしているものがあり、後ろめたさを感じている。（時間、費用、他のことが出来ない等）

イライラ、怒っている事が多い

ストレスが多いほうだ（職場（学校）、家族、介護、育児、その他人間関係）

自分磨きを絶えず、繰り返している（ノウハウ・コレクター、セミナー・ジプシー…）

後で虚しいと感じる出費が多い（自分磨き、買い物、その他）

他人やサービスへの期待が高く、叶わないと不機嫌、怒りとなりがち

薬を飲んで症状を緩和している（花粉症、アトピー、風邪、肩こり、頭痛…）

身内、職場の人間関係に確執がある

○○に依存しがち（恋愛、アルコール、薬物、ジャンブル、SNS…）

他人に謝れない、他人を許せない
場合が多い

認知症の心配をしている

相続が心配

…です。

そして、このメルマガを読んだ後に

目指している状態は、こんな状態です。

・自分が主体になって生きて
いけるようになる。

・自尊心（自己安心感、ビリーフ）の
向上により、ストレスが減る。

・「～べき」「～しなければならない」
という強迫観念が減る。

・免疫力や血行の改善により慢性の
症状が緩和する
（風邪、頭痛、肩こり、倦怠感、便秘…）

・若々しさを取り戻せる

・睡眠が改善（深く眠れる）により、
心身の疲労 回復力が改善する。

・チャレンジ（挑戦、冒険）が
できるようになる。

- ・後悔や自己嫌悪が減る、忘れたい出来事に拘らなくなる

⇒認知症になり難くなる可能性あり。

- ・自分、他人を認めたり、許せるようになる。

- ・人やモノに過剰な期待をしなくなる、イライラが減る

- ・人間関係が改善する。
(身内関係、仕事関係など)

- ・自分の居場所が見つかる
(家庭、職場、仲間内…)

- ・仲間と出会える可能性が広がる、チームで行動できるようになる
(モチベーション、可能性の拡大)

…です。

目次は

- ・認知症の本当の原因？

- ・心のトラブルの原因は？

- ・心のトラブルの原因は…自尊心

- ・自尊心の低さの原因

- ・自尊心の低さの対策

…になります。

ご質問、ご意見は随時伺い、
回答させていただきます。

このメール講座によって
皆様が少しでも楽になれることを
願っております。