

# ストレス時代の決定版!! ストレスに強くなる講座!

## “ストレス・タフ”講座

ストレス耐性を高める意味は、あらゆる災害から心身を守ることのみならず、  
ストレス関連疾患である“心身症”や“精神疾患”などの予防にも役立ちます。  
必ずやって来る自然災害やストレス過多の社会生活に対処することができるようになります。



東北



熊本



キエフ



ネパール

### どのように行うのか

### 国内外の被災地ボランティアとしても活躍中!

#### STEP 1 知識を身に着ける!

ストレスとは? ストレスにタフになるには何が必要なのか? 専門家が教えてくれる映像をヨガ療法士と一緒に見て、気軽に質問しながら聴講することができます。

#### STEP 2 体を使って練習!

ヨガの体操を使って、まずは体からストレスタフの基本をマスターしましょう! ヨガ療法士が親切に教えてくれます。

#### STEP 3 実生活で使う!

ストレスは日常にも潜んでいます。身に着けた知識と技術で実生活に役立てましょう!

#### STEP 4 あなたも指導者を!

あなただけでなく、あなたの周りの人もストレスタフにしてあげたい! と思ったら、指導者への道も開けています! (インストラクターコースの割引制度、セラピストへの道も開けます)

### こんな効果が期待されます

2016年4月14日に発生した熊本地震の際、熊本市民を元気にさせる“ホリスティック・アカデミー”講座の途中でこの大災害に遭遇し、受講生方は家屋倒壊・車中泊など甚大なストレス下の環境に投げ出されてしまいました。しかし、1ヶ月後の聞き取り調査では、どの受講生たちもその過酷な避難生活の中にあってもほとんど陰性感情を持たなかったというストレス・タフな PTG (Post traumatic Growth) の効果を示したのです。「車中泊も学んだスピリチュアリティが役に立った」「講座で学んでいたのも、身体が動いて、心も穏やかに過ごすことができている」「今日が最後と思って毎日を大切に生きていきたい」「死を意識して生きるということ、自分の使命は何か、どう生きるかを考えている」というものでした。私たちがこの時受講生たちに教授していたのがインド五千年の智慧である“伝統的ヨガの考え方”でした。

#### 心身症とは?

100種類以上も数えられ、代表的には“各種消化器潰瘍・高血圧・不整脈・糖尿病・慢性リウマチ・頭痛・慢性疼痛・気管支喘息・アトピー性皮膚炎・じん麻疹・円形脱毛症・月経不順・気管支喘息”等々、私たちが普段見聞きする多くの内科疾患がこの心身症に分類されています。

#### 精神疾患とは?

“うつ病・パニック障害・摂食障害・人格障害・各種依存症”等々が心のストレスが引き金となって発症していると言われてます。

#### PTGとは? (Post Traumatic Growth: 心的外傷後・成長)

米・ノースカロライナ大学心理学部教授のリチャード・テデスキ博士とカルホーン博士が提唱した概念で、「戦争、災害、犯罪、重い病気、愛する人の死、いじめ、虐待、職場での想定外のリストラ・降格、などその人にとって心をズタズタに傷つけられ、破壊されるような体験な出来事や困難な経験との精神的なもがき・闘いの結果、そこに生ずるポジティブな心理的変容の体験」とされています。

【開催日時】 1週間に1回、または2週間に1回、または月に1回 (各ヨガ療法士にご確認ください。) ▶ 1日3時間 (全5回)

【講師】 日本ヨガ療法士協会所属・日本ヨガ療法学会認定ヨガ療法士

【受講資格】 健康促進に関心がありストレス・タフになり/ PTG 能力アップを願う人たち

【受講費用】 PTG 第1講座 30,000円 + 消費税

【受講修了時】 PTG 講座修了証書を授与

※ お申し込み方法は別紙をご覧ください。

※ 受講後の進路としてこれらのヨガが指導できるようになるインストラクター、セラピストになるために、ヨガ療法士養成講座の受講費割引制度がございます。

お近くのヨガ療法士に  
お問合せください。

主催: 日本ヨガ・ニケタン

どんなストレスにも負けない、幸せな人生へのカギはここに!