

脳をととのえる

エクササイズ

3

選



脳科学メンタルカウンセリング
やぶざき恵子

脳をととのえるエクササイズ3選

目次



1.

**心理学・潜在意識を学んでも変わらなかった
ネガティブ思考をたった1分で解消する方法!**

2

**完璧主義の傾向がとれて
ガチガチの背中が緩まり全身リラックス
頑なだった心も緩む超簡単テクニック**

3.

**ひと口飲むだけで
悩みのレベル爆下がり!!
話題の"ソムリエ飲み"**

はじめまして!

脳科学メンタルカウンセリング
やぶざき恵子です



私は整体師として15年10000人以上のセッションを通じて心身の健康を根本から解決することに取り組んできました。

キッカケは娘の交通事故です。事故後、なかなか元の状態になかなか戻らない生きづらさを感じている娘をなんとかしたい!と、

心理学・運動機能学
脳科学・発達運動学
コミュニケーション理論など
様々なメソッドを学び実践してきました。



自分も起業家して17年、「もう、やめよう」と諦めそうになったこともあります。が、感情を整えるメソッドを駆使することで、何があっても前向きに取り組めるようになり、

人生や仕事を安心安全に持続可能にするためには、“心を整える”ことが土台だと実感しています。

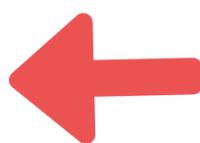
1

心理学・潜在意識を学んでも変わらなかった
ネガティブ思考をたった1分
で解消する方法!



もう、12年くらい前から
自律神経失調症でめまいで
フラフラするんです。だから
仕事にも集中できなくて・・・

大変でしたね。いろいろ学ば
れて実践されてきたとは
思いますが、今回は**体からの
アプローチ**をしてみましょう!



Aさんと一緒にやった体からの
アプローチ(モーション)はこれ



えっ!!不思議~!!
息が吸えるう~
ずっと息が吸えなくて
苦しかったんです

この1週間後、Aさんは12年来の自律神経失調症の症状がなくなりました。

ポイントは
いいことを考えよう!ではなく
今、ストレスに感じていることを考える

「あーいやだー、もー嫌だー」
と、考えてもOKというところです。

ここが
ポイント

一般的には、ネガティブなことを考えては
NG と言われていますが、このモーションを
しながらだから、ネガティブなことでも **OK** です

すぐにネガティブに考えてしまう
性格を自然にポジティブな方向に
考えられるようになりたい!!

って思ったら
使ってみてくださいね



2

完璧主義の傾向がとれて 頑なだった心も緩む 超簡単テクニック



Kさん

完璧主義なところがあって
「～すべき」「～しなければ」
という考え方が抜けません。
呼吸も浅く、背中も硬くて
集中力が続かなくて困っています

背中が楽になって、息も深く
なるには **耳** を引っ張ってみ
ましょう! 脳内の緊張も緩み
集中力もアップしますよ



Kさんと一緒にやった体からの
アプローチ(モーション)はこれ



えっ!!不思議~!!
肩が軽いい〜
背骨も柔らかくなった
みたい!!
声も出しやすい
なんで、ですか〜?

なぜ、耳を引っ張ると
たった1分でガチガチの**背中**と**心**が緩まるのか?

耳は、筋膜で
横隔膜とつながってます。

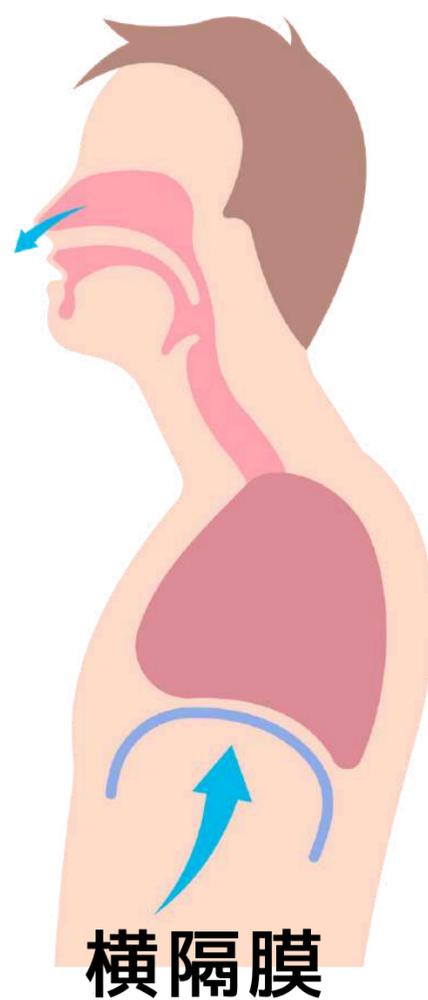
横隔膜が硬くなると
身体は前かがみになり
背中は丸くなります

丸まった背中は
それ以上伸びないように
かたまるんですね!

耳を引っ張ることで
背中の痛みが取れたら
呼吸も深くなります

呼吸が深くなると**心**に隙間が生まれるので
ガチゴチだった心もゆるんできます。

頭で考えるより、体から緩めることで
思考もゆるんで、しなやかで強い心も
備わってきます。試してみてくださいね!



横隔膜

3

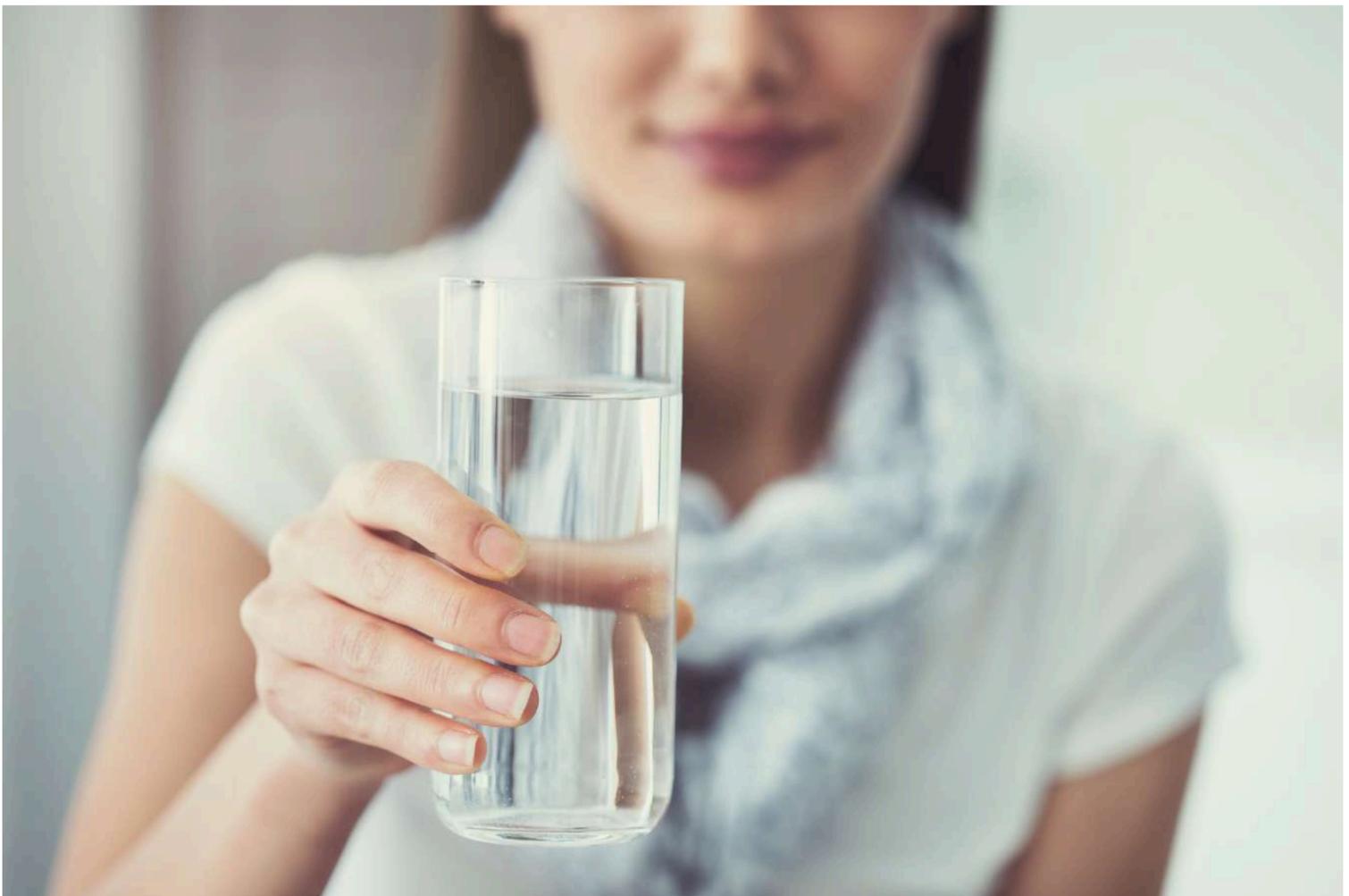
ひと口飲むだけで
悩みのレベル爆下がり!!
話題の"ソムリエ飲み"



Rさん

心配事があったり、考え込んでしまったり、めまいがしたり、息が苦しくなって、動けなくなるんです。どうしたらいいですか？

神経伝達のための水が
足りていないかもしれない!!
わたしたちの体が正常に
動くために必要なのは **水**です



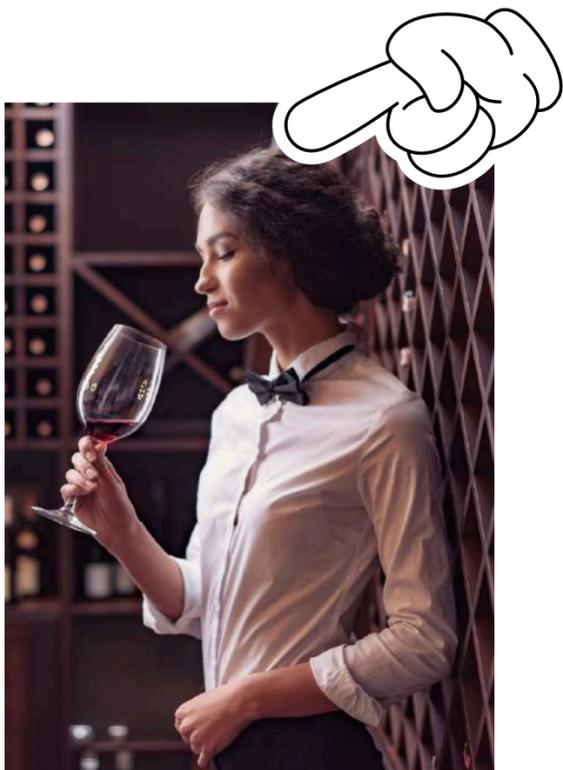
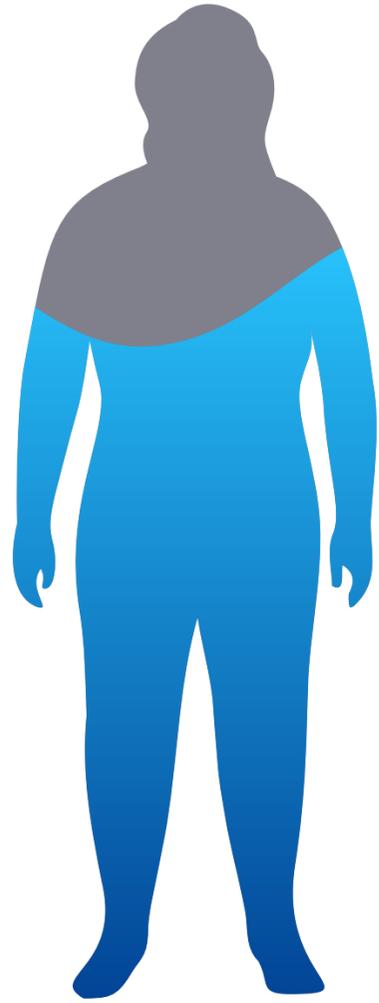
水は私たちの60~80%

その水が足りないと
何が起こるか?

神経の伝達が
うまくいかなくなります。

Rさんが毎朝、足がつるのも
それが原因でした。

神経伝達のための水が
足りない場合の
水の飲み方はコレ



水を少量口に含んで
ワインを舌で転がす
ソムリエのように
飲みます。

体の中に水が入ったぞー
という情報が
脳に送られるので
神経の伝達が
よくなるんです。

水が足りていないと
体はストレス状態だと
認識して、痛みを感じ
やすくなったり
イライラ、クヨクヨ
しがちになります



水が少ないとメンタルも落ちる!?

体は水が少ないと
ストレスに対抗するホルモンを出して
体をストレスから守ろうとします
(体ってスゴイ!!)

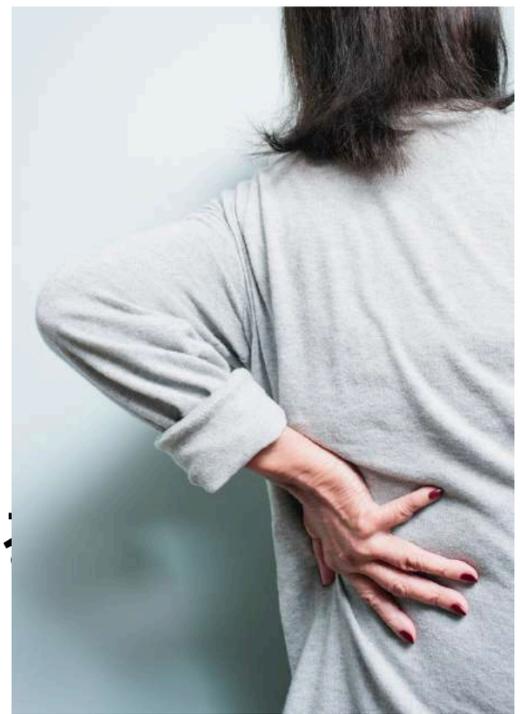
闘うか?逃げるか?闘争逃避モード^{🌪️}に突入

↓ ↓ ↓ ↓

交感神経が優位になり

↓ ↓ ↓ ↓

ストレス・不安を感じやすくなる



つまり、心拍数も上がり、気持ちも落ち着かなくなり、がんばらなくっちゃ!!モードに入ります💧

水が少ないというだけで
ココロ[📄]の在り方にも
めっちゃ関係してくるんです。

ストレスがあったら“水”
悩みがあったら“水”



モチロン、飲み方は[🍷]ソムリエ飲み[🍷]でね

脳をととのえる

エクササイズ3選

いかがでしたか？



今回、ご紹介したのは、簡単で効果で出るので、頻繁に使っているテクニックです。

これ以外のテクニックや理論的背景や根拠、症例も詳しくお伝えしたいところです。

SNSでも毎日発信しているのでこちらからも受け取っていただければとおもいます。

各アイコンをクリックするととびます!!



**インスタでも毎日配信中!!
目で見えて理解するタイプの方はオススメ!**



**Facebookでは、日常生活の心と体を
カウンセリング視点から紐解いています!**



**気軽に質問したい方はライン公式アカウントが
便利です!**

すぐに、詳しく知りたい!!と思ったら
次のページの特典を使ってください

脳をととのえる
エクササイズ
3選



2025年2月5日発行

著者 やぶざき恵子

発行所 ココロとカラダの相談室B-fit

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、
購入・ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身のビジネスのために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可(ライセンス)なく複製、改変するなどして、
またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。