

「私達は癒しのプロだから」

## 知っておきたいこと

### 知っておきたいこと 1 オキシトシン

オキシトシンは、哺乳類に備わるストレス解消に関わる脳内伝達物質です。  
その人との間に愛情や絆が深まることから愛情ホルモン、絆ホルモンといわれます。



心地よい施術、おしゃべり、家族団らんなど人と触れ合うことで分泌します♪ストレス解消には、オキシトシン分泌、つまりオキ活がおススメです。



### 知っておきたいこと 2 セロトニン

幸せホルモンといわれるセロトニンは心や体に影響を与え、不調のない元気な生活しやすい心と体を保つためにはたらく脳内伝達物質です。

セロ活(セロトニン神経の活性化)を意識しましょう



### 知っておきたいこと 3 メラトニン

太陽が沈むとセロトニンは睡眠ホルモンといわれるメラトニンへ変換されます。  
メラトニンが分泌すると副交感神経へ切り替わり体を休ませる時間を迎えます。



入眠効果の他に、免疫力UPや活性酸素の除去にも働くので、健康や美容にも注目されています。

### 知っておきたいこと 4 セロトニンは脳の指揮者

心の三原色といわれるセロトニン・ドーパミン・ノルアドレナリンは、私たちがよりよく生きていく中で必要な脳内伝達物質です。ただ、ドーパミンが暴走すると依存症に、ノルアドレナリンが暴走するとパニックになります。この暴走を抑制してくれるのがセロトニンです。

例えば、スポーツの試合でガチガチになって思うようにプレーできなくなるのは過剰にノルアドレナリンが分泌しているからです。選手が呼吸法をしたり、ガムを噛んだりしているのは、セロ活をして脳の状態を整えているのです。

#### 心の三原色(心に働く神経)

セロトニンが二つの脳内物質をコントロール

セロトニン

ドーパミンの暴走を鎮め舞い上がる気持ちを平常心に戻してくれる

不快な記憶は消せないがノルアドレナリン神経を制御できるのはセロトニン

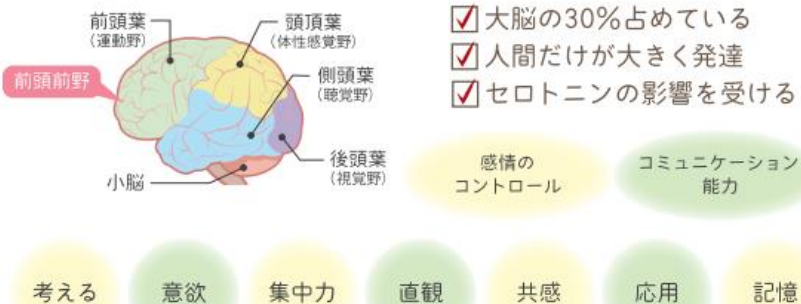
ノルアドレナリン

ドーパミン

## 知っておきたいこと 5 今、前頭前野が衰えている!!

前頭葉の一番先端部分を前頭前野といいます。ここは人間が特に発達している所で、人間らしさを作る脳の部分です。デジタル社会で前頭前野の活性が抑制されています。

### 前頭前野 ぜんとうぜんや



### 前頭前野の主に4つのはたらき

#### ● 意欲脳

・ドーパミンが働きかける  
【役割: 目標をもって行動】  
(やる気)

#### ● 共感脳

・セロトニンが働きかける  
【役割: 人の心を察する】  
(しぐさや表情から)



#### ● 集中脳

・ノルアドレナリン働きかける  
【役割: テキパキこなす】

#### ● 切替脳

・セロトニンが働きかける  
【役割: 状況にあわせて気持ちを切り替える】

## セロ活アドバイザー認定講座

オンライン

私たちが提供したいのは 科学的根拠に基づいた癒しです。

セロ活アドバイザーとは、現代人に多くみられる不定愁訴の改善を目的としその原因の一つに考えられるセロトニン欠乏脳をお客様に気付いていただき、改善に導くアドバイザーです。



監修者・東邦大学名誉教授有田秀穂先生

### こんな方におすすめ♪

- ✓ セロトニンのことを詳しく学びたい
- ✓ セロトニンが脳に与える影響を詳しく知りたい
- ✓ セロトニン神経の活性の方法を具体的に知りたい
- ✓ より効果的にできるアドバイスを知りたい
- ✓ 家族やお客様に的確なアドバイスがしたい
- ✓ 脳科学を理解して施術をしたい

### セロ活アドバイザー講座

現在、セロ活アドバイザー認定者には、セラピストをはじめ、看護師、鍼灸師、アロマセラピスト講師、ベビーマッサージ講師、会社員、主婦の方などがおり、全国で活躍されています。

(認定者: 青森・新潟・栃木・千葉・神奈川県・東京・静岡・大阪・山口・福岡) 令和5年現在

講座の詳細はこちら



セロ活アドバイザー講座講師  
大八木さと子

### 講師紹介

自身、家族、お客様の不調の際、学んでいて良かったと心から思いました。自信を持って寄り添う事ができたからです。寄り添いは共感です。そして改めて人の体の素晴らしさを知り、それを意識的に活性できる事に感動しました。人間だからできる癒し、今沢山の方が必要としている癒しを漠然とではなく、理解し、伝えていきたいと思います。

私達は癒しのプロだから🌱

一般社団法人日本ヘッドセラピスト認定協会 東京代表  
セロトニンDOJO認定セロトニントレーナー 感度療法士