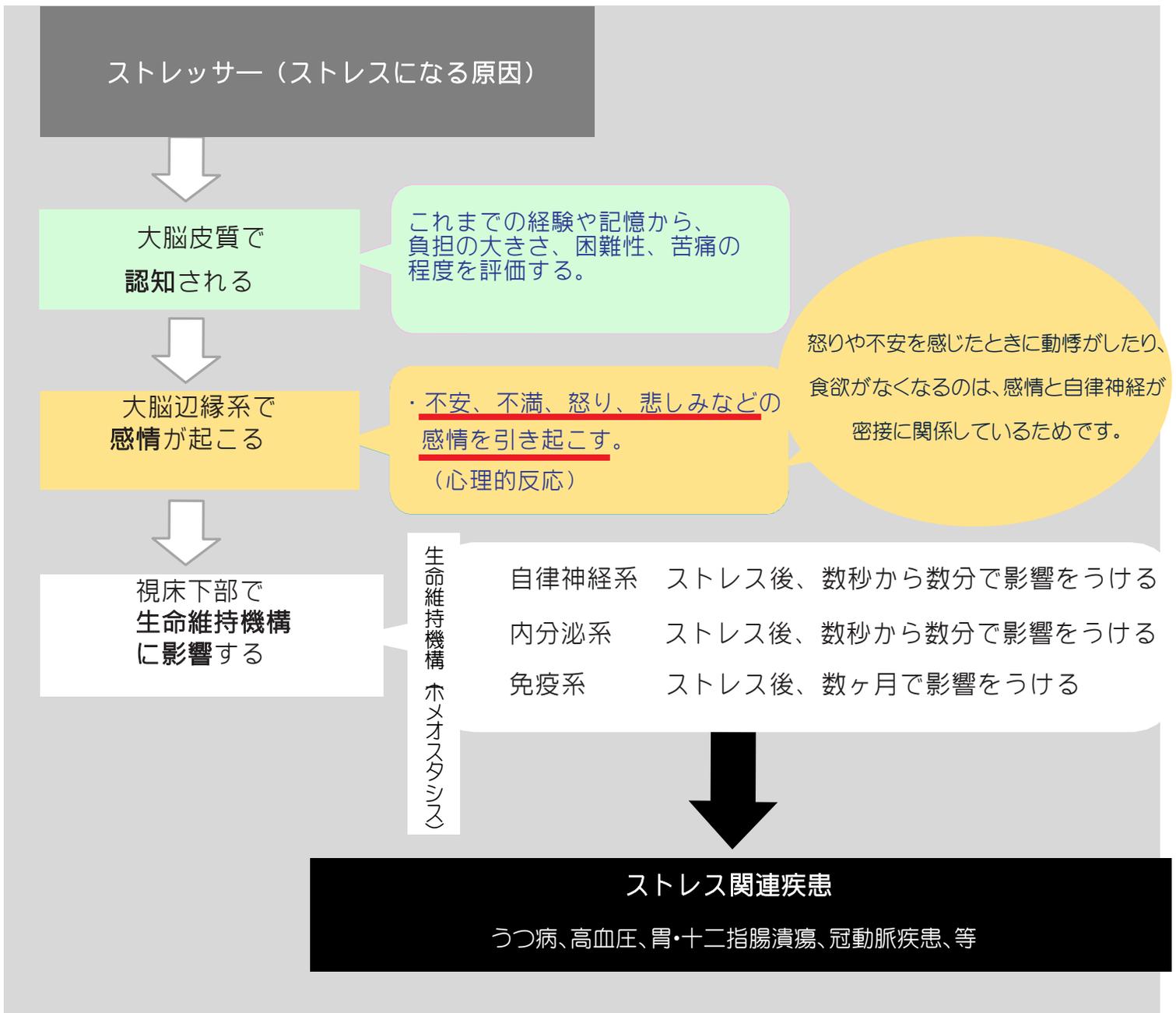


～ストレスによる健康障害のメカニズム～



メンタルヘルス・マネジメント検定試験Ⅲ種 重要ポイント&問題集参考

重要ポイント

- ☆ ストレッサーは、脳の大脳皮質→大脳辺縁系→視床下部へ伝わります。
- ☆ ストレスは、生命維持機構（自律神経・内分泌系・免疫系）に影響を出します。
- ☆ 湧いた感情は、生命維持機構（自律神経・内分泌系・免疫系）に影響を出します。
- ☆ ストレス後、数秒～数分で、自律神経系・内分泌系が影響をうけます。
- ☆ 慢性ストレス状態は、内分泌系・自律神経の機能が亢進し免疫系が抑制されてしまいます。

体に害をおよぼす「感情」もデトックスを！

不安や怒り、深い悲しみなどの感情は体に害をおよぼします。病気の予防には、休養・睡眠・食事・リラクゼーションが有効ですが、ネガティブ感情も自律神経などの生命機構に影響を与えます。

強い不安や悲しみ・溜まった怒り・暗い気持ちなどの感情のデトックスは、自律神経系・内分泌系・免疫系などの生命維持機構(ホメオスタシス)のバランスを整えるのに役立ちます。

コンディショニングバランスセオリーは、23種のネガティブ感情のデトックス&改善をサポートしてくれます。