



ダイエット をやめると キレイが はじまる

自分らしく幸せに生きるための

心理ダイエット専門家

「私の心の教科書」

上林 亨

食事を味わえてない？ それ「過食」かも。

心理学を用いて 3000 人をカウンセリングし、

ダイエットや過食改善を成功させた、女性ダイエット専門家からのメッセージ。

”ダイエットに失敗したあなた”にこそ届いてほしい1冊！



instagramで人気殺到！
問い合わせ1日300件！

ダイエット

を

やめる

と

キレイ

が

はじまる



ダイエットをやめると キレイが はじまる

はじめに

僕は女性のダイエットに携わって6年。

過食改善のサポートに取り組んできて3年が経ちます。

女性にとってダイエットの成功は、

大きな自信につながります。

また、痩せているということ、

どれだけ幸せと思えることか。

でも、ダイエットをしすぎて、

普通に食べれなくなったり、

周りの目を気にしすぎるようになったり、

ストレスになったり、

不健康な痩せ方をしたり、

痩せているか痩せていないかが人生のすべてと思っていたりと、心が苦しんでる女性を、僕はたくさん見てきました。

目先の痩せることだけに集中して、自分の心と体のバランスを崩している女性が増えている現状に、とても危機感を感じています。

見た目は痩せてスタイルが良くても、どこか孤独で寂しそうな目をしている人や、人生に希望を持っていないような人がいて、カウンセリングをしてみたら、

実は「過食症」や「摂食障害」という人をたくさん見てきました。

僕が女性に一番伝えたいのは、「幸せになってほしい」ということです。

見た目が痩せているのが素敵な女性ではありません。外見（見た目）と中身（心）の美しさこそが、素敵な女性だと思っています。

心身ともに美しくなり、心の底から「幸せ」と思う女性が増えてほしい。そんな想いからこの本は書きました。

この本には、自分がなぜ過食や摂食障害になっているのか。ダイエットをしていて苦しんでる理由はなにか。といった気づきの連続があります。

そして気づきが増えるうちに、自分が幸せになるために足りないものが見つかります。

この本は、
幸せになるための、
「私の心の教科書」
と書いてもらえたら嬉しいです。

上林亨

Contents

目次

- 1、なぜ人は過食をするのか？**
 - ・ダイエットによる過食 . . . P18
 - ・ストレスによる過食 . . . P22
 - ・寂しさからくる過食 . . . P26
 - ・過去のトラウマからくる過食 . . . P30
- 2、今の自分と向き合おう！**
 - ・自分を責めるといふ自傷行為 . . . P42
 - ・常につきまとう不安の正体 . . . P46
 - ・周り比べて焦る自分 . . . P50
 - ・できないことばかりの自分 . . . P54
 - ・自信がないときの私の正体 . . . P58
 - ・ネガティブ思考から脱するには . . . P62
 - ・ストレスが溜まったときの対処法 . . . P65
 - ・タイプ別のストレス発散方法 . . . P72
- 3、ありのままの私になるには**
 - ・3歳の頃の食事が大事 . . . P97
 - ・周りに褒めてもらう . . . P101
 - ・できない自分を優しく許す . . . P105
 - ・完璧なんて人はいない . . . P109
- 4、なりたい未来の自分をイメージング！**
 - ・どんな人生を送りたいか . . . P119
 - ・今の私が未来の私を作る . . . P122
 - ・ワクワクすることを紙に書き出す . . . P126
 - ・夢が叶った時のイメージをする . . . P132
- 5、過食を克服したら…**
 - ・好きなものを心から味わえることの幸せ . . . P141
 - ・自分のことをいつも大切にしよう . . . P144
 - ・私らしくいれる環境を大切にしよう . . . P146
 - ・今ある命に感謝しよう . . . P150

1 なぜ人は 過食を するのか。

味わって食べてない。ということは、必ずそこには原因があります。食べることで満たしたいと思うことがあるとするなら、それは気持ち（精神）しかないんです。

美味しく味わって
食べれてない食事は過食。

そもそも

過食ってどういう状態のことかご存知ですか？

世間一般的には、

過食とは食欲が異常に旺盛になり、

食べすぎてしまう状態のことを表します。

ですが僕はいつも、

美味しく味わって食べれてない食事は過食。

と言っています。

なぜ人は 過食をするのか？

～4つの原因～

- ダイエットによる過食
- ストレスによる過食
- 寂しさからくる過食
- 過去のトラウマからくる過食

味わって食べてないということは、必ずそこには原因があります。食へることで、満たしたいと思うことがあるとするなら、それは気持ち（精神）しかないんです。

「イライラするから食べる」

「ストレスが溜まるから食べる」

なんて経験はありませんか？

まさにこれも食べて気持ちを満たそうとしている行動です。

僕は2000人近くの過食症で悩む方の相談を受けてきて、過食には、主に4つの原因があることがわかりました。

それぞれ自分ほどの原因からくる過食なのかを知ると、過食をする時の行動パターンが分かり、

満たそうとしている本当の自分の感情に気づくことができます。

ダイエット による過食

なぜ人は過食をするのか？
～4つの原因～

実はダイエットを頑張る人ほど、
過食に走る人が多いんです。

みなさん驚くかもしれませんが、

過食の原因の1つに、実はダイエットによるものがあります。

太るか痩せるかを常に考えて、好きな食べ物を我慢しすぎ
てしまう。その結果ストレスが溜まることによって我慢の
限界がきた時に食べすぎてしまう。

とどういことですか。

ダイエットするからお菓子はダメだと思い、

「お菓子禁止！」など、好きな食べ物を禁止にするダイエットを始めたのに、思うように痩せず、結果が出ない時があります。そうすると、

「頑張ってるのに痩せない」と思ったり、

「我慢してたのに食べちゃった」と思った瞬間、

「もういいや」って思って過食します。

太るか痩せるかで食べていると、

あまり味わえてなかったり、

太ることに怯えながら食べてたりします。

本当は食べたいものもあるのに、

太ると自分の存在を否定されそうと思って、

食べない選択をしたり、無理な我慢ばかりしたり、

痩せることを常日頃考えてる自分にストレスを感じ、

ストレスが爆発したら過食し、

太るのが怖くなったら、人によっては嘔吐します。

ダイエットによる過食の人の解決方法は3つです。

①食事を楽しいと思える

②太ることへの恐怖心を取っ払う

③痩せてないといけないういイメージからの卒業

です。

この3つができるようになると、

ダイエットによるストレスは減っていきます。

その結果、過食は自然と減っていき、

食事を心から楽しめるようになります。

ストレス による過食

なぜ人は過食をするのか？
～4つの原因～

ストレス発散として食べる。
これも実は過食に含まれます。

そもそも、ストレスというのは主に、

「心理面」「身体面」「行動面」の3つがあります。

「心理面でのストレス」は、

活気の低下、イライラ、不安、気分の落ち込みなどがあります。

「今日あの人の態度、めっちゃムカつくわー！」

ってイライラしながら食べまくる。

というような、

その日あった嫌な出来事を食べて晴らそうとじてしまいます。

「**身体面でのストレス**」は、
頭痛などの体の痛み、肩こり、体の疲れ、便秘や下痢、
寝不足、生理不順などで起こります。

「寝不足でついこんなに食べすぎちゃった」
このように無意識のうちにたくさん食べてしまうことがあります。

「**行動面でのストレス**」は、

人間関係、仕事、スケジュールなど、
思い通りにいかないことからストレスが溜まります。

「予定が狂ったからもうダメだわ」

「あの時、こう言えばよかった」
などの思い通りの行動ができなかったことによつて食に走ります。

ストレスからの過食の原因は、
「ストレスをうまく処理できない」ということです。

なんかモヤモヤした時に、
食べることで気持ちを満たそうとしたり、
イライラしたりストレスが溜まってきた時に、
「食べないと落ち着かない！」
という「**ストレスをなくすために食べてしまうという習慣**」
が身についてしまいます。

ですがその習慣は、
「**食べること以外で発散できる方法**」を知れば、
ストレスからの過食は起きなくなります。

寂しさからくる過食

なぜ人は過食をするのか？
～4つの原因～

寂しさを感じやすい人ほど、
実は、誰よりも愛が深い人。

寂しさからの過食は、

あなたに問題があるわけではなく、

「家庭環境」による心寂しさなどから起こってしまいます。

片親しかいなかった。

両親があまり仲良くない。

親に愛されなかったかもと感じてる。

そういうことで「親に認められてなかったかも」

と感じてしまうとその不安からつい食べてしまいます。

具体的には、

「1人で食べるが多かった」
「家族で食事する日が少なかった」
ということがよくあります。

「口寂しさからつい食べる」
これも実は寂しさから食べている心理なんです。

1人になるのが怖い。
1人になると不安になる。

そんな気持ちを自分ではどうしようもできなくて、
食べることで心を満たそうとしています。

本当は誰かと一緒に食べたいんだけど、
嫌われるのが怖くて、

「一緒に食べよう！」って言えなかったりしませんか？

寂しさを感じやすい人ほど、

誰よりも愛が深く、

愛を欲し、愛を与えられる人です。

寂しさを感じやすいことは素敵なことなんです。

寂しさというのは心の問題なので、

心の問題は食ではなく「心」で埋まります。

「寂しい心の埋め方」 さえ知れば、

寂しい気持ちになってもつい食べることに走らず、
愛が満たされてる心になります。

過去のトラウマ からくる過食

なぜ人は過食をするのか？
～4つの原因～

「過去は過去と割り切れる
心の状態」になること。

まず、過去のトラウマとはどういったことかということ、
大きな精神的ショックや恐怖が原因で起きる、
心の傷のことをトラウマと言います。

例えば、

「太っていることを何度も指摘され、

太っている＝私は認められないと感じてしまう」

その経験から理想の自分と現実の自分を比べて辛くなり、
つい食べすぎてしまう。

その他にも、

過去に嫌がらせを受けた。
体型のことを言われた。
傷つくことをされた。

などの経験が、月日経っても忘れられずトラウマとなり、
その出来事を思い出して過食につながってしまいます。

過去のトラウマの解決法は、
過去の出来事を許し、

「過去は過去と割り切れる心の状態」 になることです。

「過去は辛かったからこそ未来は良いことある！」
って思うことが大切になってきます。

具体的には「これからは、私を受け入れてくれる人が現れる！」
といった未来が良くなっているイメージをしていくだけで、
過去のトラウマは克服できます！

心の追求で
あなたは
変われる



2 今の自分と 向き合おう！

自分と向き合う習慣がついてきたら、
自然と向き合うことができ、
自然と過食に走る原因を止められるようになります。

何度もやめようと決めては、
また同じことを繰り返して、
自信を失ってはいませんか？

今の自分と向き合おう！

今の自分についてどれだけ知っていますか？

自分のことを知っていくことで、

自分は何が原因で過食しているかがわかります。

過食をすること、

「自分はダメだ…」と落ち込んだり、

何度もやめようと決めては、また同じことを繰り返して、自信を失ってはいませんか？

過食をしてしまったことを、悔やんだり落ち込むことはしないでいいんです！

大事なことは、

「何がきっかけとなって過食したのか」

ここに注目し続けていけば、

「過食を自分で防げた！」という成功体験が増えます！

そのために自分と向き合うことが必要なんです。

自分と向き合う習慣がついてきたら、

自然と向き合うことができます、

自然と過食に走る原因を止められるようになります。

過食した時の

自分をふり返ろう！

過食した時、どんな気持ちになってますか？

僕は、過食することをダメとは思ってないし、

サポートを受けてくださってるお客様にも

過食をしたことをダメだなんて言ってません。

大事なのはその後で

「過食をした後に振り返りができているか」です。

過食したときの 自分を振り返ろう

～自分を知る8つの方法～

- 自分を責めるという自傷行為
- 常につきまとう不安の正体
- 周りと比べて焦る自分
- できないことばかりの自分
- 自信がないときの私の正体
- ネガティブな思考から脱するには
- ストレスが溜まったときの対処法
- 寂しくなったら…

過食したことに對して、
落ち込んでしまうという方がほとんどです。
過食しても「今回はなぜ過食をしたのか？」
と振り返りを毎回していくと、
自分の本当の原因に気づけてきます。

自分を責めるという 自傷行為

過食したときの自分を振り返ろう
～自分を知る8つの方法～

本当は傷つけどくなくないのに、
つい、自分を責めてしまう。

過食した時、

「私って意志弱いな」

「私ほんとダメだな」

「食べないって決めたのに」

「止められない自分が嫌い」

などと自分を責めていませんか？

過食してしまう自分を責めるのは、

自傷行為です！

本当は苦しいはずなのに、

本当は責めたくないのに、
本当は自分を傷つけたくないのに、
つい、責めてしまっている方が多いです。

過食した時ほど

『自分を慰めること』

『自分を許すこと』

『自分を認めてあげること』をしましょう！

「次から頑張れば大丈夫だよ」

「せっかく食べてるのだから、美味しく味わって食べてみようね」

「いつも頑張ってるからね」

「絶対過食を克服できるよ」

「むしろ最近よく過食しなかったね」

と言った声を自分にかけてあげましょう♪

そうやって自分を大切にしましょう。

過食をして責める自分から、

過食をした時に「大丈夫だよ」

と慰められる自分に生まれ変わります。

そのように自分のことを慰められるようになると、
落ち込むことが減り、自信を取り戻せます。

常に つきまとう 不安の正体

過食したときの自分を振り返ろう
～自分を知る8つの方法～

不安ってなぜ起きるかというのと、
「失敗体験」を思い出すからです。

「痩せないかも」

「太ったらどうしよう」

「今日過食しちゃうかも」

人は様々な不安を考えますが、
不安ってなぜ起きるかというのと、

「失敗体験」を思い出すからです。

うまくいかなかった時の記憶が残っていたり、
また失敗したくないって気持ちがあったり。

他には、失敗する妄想をしたりもあります。

不安を考えることを減らすには、

不安が湧いてきた時に、

『起きてもないことは考えない！』って思うことと、

『過去にうまくいった時の「成功体験」を思い出す』

といった2つのことを意識するといいです！

例えば、

「あの人にこう思われてるかも…」と思った時に、

言われてもないんだし、これは妄想だな！って解釈したり、

「食べすぎても、次の日調整したら体重増えなかった！」

などの、うまくいった過去の出来事を思い出すといいです。

成功体験はダイエットに限らず、

学生時代のことや仕事や恋愛、

あとは、楽しかったことを思い出したり、

未来こうなりたい！というイメージをするのもアリです！

そうやって不安に使うあなたの思考を、
未来のワクワクや期待に使いましょ！

この意識を続けることで、
不安を考える時が減り、

「私でもできる！」

って自信がついてきます！

周り と 比べて 焦る自分

過食したときの自分を振り返ろう
～自分を知る8つの方法～

周りと比べなくなると、

自分のペースで頑張れる。

「周りと比べて結果が出てないことに焦る」

「周りと比べて落ち込む」

こんな声をよく聞きます。

でもなんで人は周りと比べて焦るのでしょうか？

その答えは簡単で、

「できないかも」とってしまうからです。

周りと比べるのがいい場合と、悪い場合があります。

いい場合と違うのは、**周りをライバル視している状態**です。

ライバル視することで自分も頑張ろうと、
負けじと頑張れます。

一方、悪い場合というのは、

うまくいってる人と自分を比較している状態です、

自分ではできないと落ち込んだり、諦めたりします。

いつも周りとは比べる必要はありません。

周りとは比べて落ち込んだり、

モチベーションが下がる時には、

SNSで他の痩せてるダイエットさんを見るのをやめましょう！

他にもあの人に合って自分にはないところなど、

自分のダメなところやコンプレックスなところなどを

探すこともしなくて大丈夫です♪

自分と向き合い、

「今これやったら楽しいな」

「こんなことしたらテンション上がるな」など、

心からこれやりたい！と自分が感じることを

やるようにしてください！

周りを見て、いい刺激になりそう！

って思える時にだけ、

周りを見るようにしましょう！

自分のその時の状態に合わせて、

無理に周りとは比べることをしなくなると、

気持ちに余裕ができて、

自分のペースでどんなことでも頑張れるようになります。

できないことばかりの自分

過食したときの自分を振り返ろう
～自分を知る8つの方法～

今日1日で、自分が頑張ったと
思うことを1つ以上見つける。

先程、周りと比べて落ち込むという話をしましたが、
そんな時ほど、できない自分をたくさん見つけてしまっています。

できない自分を日々振り返ってたら、
「できない自分」というイメージが自分の中でできてしまっています。
できない自分のイメージがあると自信も失います。

あれもできてない。これもできてない。
そんな自分ばかりが目立ってきた時には、

「自分を褒める」 ことをしましょう！

1日の終わりに、

「今日1日の中で自分が頑張ったと思うことを1つ以上見つける」

という習慣をスタートさせてみてください！

例えば、

「今日はいつもより間食しなかった自分偉い！」

「今日ほめんどくさいと思ってたけど自炊できた！」

「今日はお皿洗いできた」など。

ダイエットのこと、過食しないために工夫したこと、

仕事、運動、家事、育児など。

どんな些細なことでもいいので頑張ったことを1つ必ず振り返り、

それを自分で「よく頑張った」と褒めてあげてください！

頑張ったことを振り返り続けると、

「できない自分」だったのが「できる自分」というイメージへと変わり、そこから自信もついてくるようになります。

自信がないときの私の正体

過食したときの自分を振り返ろう
～自分を知る8つの方法～

自分の行動や努力を、
日々信じてあげてください。

女性に、

「自分に自信がありますか？」

とアンケートをしてみたところ、

約9割の女性が、

「ない」と答えるという調査結果があるくらい、

自分に自信がない女性は多いです。

そもそも自信というのは、

「自分を信じる」と書きます。

つまり、「**自分との信頼関係**」です。

自分を責めたり、傷つけたり、
自分を大切にしない発言や行動をしてみると、
自分との信頼関係は薄くなっていきます。

「どうせ」とか「でも」と言った発言をする方は、
自分のことを信じてあげてません。

自分のことを信じていきましよう！
自信のある女性になるには、

自分の行動や努力を日々信じてあげてください。

「日々過食しないために自分と向き合い続けてるから、絶対今後過食しなくなる！」
「運動頑張ってるから、絶対スタイル良くなる！」
というようなことを思ったり、口に出して家で言い続けることも、
自分をより信じられるようになります♪

あとは、自分ができそうな目標を立てるのもオススメです！

例えば、

「ジムは週1行けばOK！」
「ストレッチ1日1分でもやればOK！」
など、毎日自分ができそうなことを1つ決めて、
それをやり続けていく。

そうすると、

「自分で決めたことをやってない自分」から、
「決めたことをやれてる自分」になっていきます。

それが自分自身との信頼関係に繋がり、
自分に自信がついていくのです。

ネガティブな 思考から 脱するには

過食したときの自分を振り返ろう
～自分を知る8つの方法～

「起きてもないことは考え
ない！」って思うといい。

僕は。ネガティブな思考の大半は、

「妄想」と言ってます。

「こうなったらどうしよう」

「できないかも」

「私ってダメだなあ」

このようにマイナス思考を持っている時ほど、

起きてもないことを頭の中で考えてる傾向が強いです。

考えれば考えるほど、

ネガティブな思考は膨らんでいきます。

ネガティブなことを考え出し続ける！って自分で思ったたら、
「起きてもないことは考えない！」
って思うといいですよ♪

それ以外の方法だと、

「考える暇がなくなること」をするのもオススメです！

運動や料理、ご自身の趣味の時間などに没頭してみるのも、
ネガティブな思考の状態から切り替える方法です。

ネガティブな思考になるたびに、

「起きてもないこととは考えない」

と思うようにし、

没頭する時間を増やしていくと、

落ち込んだり不安になる時間が減り、

ネガティブに考える時間よりポジティブに考える時間が増えてきます。

ストレスが溜まったときの対処法

過食したときの自分を振り返ろう
～自分を知る8つの方法～

実は、食べる行為では、 ストレス発散できてません。

ストレスが溜まった時に、

「食べて発散する」

という人がいたり、

中には過食に走ったり、

過食後に嘔吐してスッキリする人もいます。

まず考えてもらいたいのは、

一般的に、ストレスが溜まり、

溜まったストレスは発散すると言われています。

じゃあ果たして食べる行為は、

ストレス発散できているのかというと、

実は発散できてません。

なぜなら、食べる行為は「体の中に入れる」こと。

でも、ストレスは「体の外に出す」ことで初めて発散できるので、

実は、食べる行為は余計にストレスを体の中に閉じ込めてしまっています。

ではなぜ一般的に、

食べて発散と言うのかというと、

食べることによってお腹が満たされたという、

「お腹の満足感」と、

美味しいものを食べて幸せと思う、

「味覚の幸福感」という状態が、

ストレス発散できると**脳が錯覚してるだけ**なんです。

そして特にダイエットを意識してる人なら、

食べた後の後悔や罪悪感で余計にストレスになりますし、

過食癖がある人なら、

食べて発散と思いきや、
食べたことよって余計にスイッチが入って、
過食が止まらなくなります。

じゃあどうすればストレスは発散できるかというと、
「汗をたくさんかく」

「大声を出す、たくさん人と喋る」

この2つがストレス発散法と僕はお伝えしています。

たくさん汗をかいた後って、

「スッキリした」って気持ちになりませんか？

そう！このたくさん汗かいた後の、

「スッキリした」って気持ちこそが、

発散できてる状態なんです。

ジムや湯船に浸かる。

ホットヨガ、岩盤浴など、

たくさん汗をかく時を増やすのがオススメです！

もう1つ、

大声を出す、たくさん人と喋るということでも、

ストレスは体の外に出していきます。

人と喋ってもストレスが溜まる人は、

誰と喋るかも大事になってきます。

嫌いな人と喋っては、

それがストレスになるので、

自分が癒される人、元気になる人、

心許してる人とたくさん話すといいですよ♪

ここでポイントが、

話すときの話の内容が、

「愚痴」「ネガティブな話」「聞いていて嫌な思いのする話」

だけで会話終わってしまったら、喋って発散どころか聞いてまたストレスが溜まっていきます。

話す時は、愚痴や最近あった嫌なこと、ストレスが溜まった話もしてもいいですが、最後には、

「楽しい話」「ワクワクする話」「前向きな話」

などを心がけて会話を終わらせることを意識したら、ストレス発散のみで終わります。

ぜひストレスが溜まった時には、これらのことをやってみてください！

「ストレス溜まってきたなー！」
と思うたびに、
これらの発散法をしていくと、

ストレスから食えることが減っていきます。

つい食べてしまうことや、
必要以上に食えることがなくなるので、
ダイエットもよりうまくいきやすくなります。

タイプ別の ストレス 発散方法

- 心理面でのストレス**
イライラ、不安、気分の落ち込み、活気や興味・関心の低下。
- 身体面でのストレス**
体の疲れ、寝不足、便秘や下痢、生理不順。
- 行動面でのストレス**
暴飲暴食、人間関係のトラブル、思い通りにいかない。

タイプ別の ストレス 発散方法

□ 心理面でのストレス

イライラ、不安、気分の落ち込み、活気や興味・関心の低下。
これらに当てはまった方が対象です。

まず、イライラ、不安、気分の落ち込みについては、
その気持ちを落ち着かせることがまずは大事です！

イライラは心拍数が上がっているため、
ゆっくりとした時間や行動で落ち着きます。

- ・深呼吸して呼吸にだけ集中する
- ・ゆっくりとしたテンポの音楽を聴く
- ・ヨガやピラティスなど、

時間をかけてストレッチする時間を作る

このような行動をするとイライラは落ち着いてきます。

不安は考えれば考えるほど膨らんでいきます。考え出したら大きく拡大していくものと思ってください。

どんどん拡大し、膨らむ不安を止めるには、不安を考える意識を、全く別の行動によって変える必要があります。

不安を考え出したら、運動する。

Youtubeで好きな動画を見る。

友達と会う。または電話する。

お風呂に入る。

ゲームをする。

本を読む。

料理をする。

このようなことをするのがオススメです！

ポイントは集中することや頭を使うこと。

そうすると、不安を考えてる頭は切り替わります。

気分が落ち込んでる時は、

自分と向き合うチャンスです！

落ち込んだ時にしたいことは本心から望むことなので、それをダメと制限せずに、

自分の行動にOSすることが大事です。

「自分のために1つ良いことをやる」というのもオススメです。

よく言われるのが、

「気分が落ちてるから食べる」とのことですが、

自分がそれで気分が上がるのであればいいのです。

□心理面でのストレス

食べた後に後悔や罪悪感に陥るのがよくないのです。

自分のためになにをしたらいいのかわからないという方は、
P.63ページでお伝えした2つの発散方法の中で、
できることをやると、

落ちた気分は上がります！

活気や興味・関心の低下は実は疲れから起きてます。

精神的に疲れてることや、

肉体的に疲れてることはないか振り返ってみましょう！

あればその疲れとなることを思い切ってやめてみる。

疲れがなくなると、

活気も興味も関心も自然と湧いてきますからね。

タイプ別の ストレス 発散方法

身体面でのストレス

心理面でのストレス

体の疲れ、寝不足、便秘や下痢、生理不順。
これらに当てはまった方が対象です。

体の疲れと寝不足はリンクしていて、
寝不足から疲れが溜まったり、
疲れがとれないと寝不足になったりします。

とにかく「寝る」ことが大事です。

なかなか寝付けない人は、

- ・寝る1時間前までに、38〜40℃のぬるめの湯船につかる
 - ・床に大の字になって10分〜20分ほど目を瞑る
 - ・5分ストレッチしてから布団に入る
- といったことをすると寝付きやすくなりますので、
ぜひできることをやってみてくださいね。

便秘や下痢の人は、

食事と心を整える必要があります。

便秘については、

便秘薬を飲んでお通じを出すという女性が多いですが、
僕はオススメしません。

なぜなら、便秘薬を頼っていると、

体は「便秘薬飲まないとお通じ出せない!」

といった認識になり、余計に便秘になるからです。

便秘の人は普段の食事を出していきましょう!

僕のオススメは、

腸内環境を整えたり、美肌効果、

むくみの解消にもなるダイエットスイーツ、

「小豆麹」です。

□ 身体面でのストレス

～作り方～

沸騰してから5分程茹でたら、
ザルにあげ茹で汁は捨てます。

②炊飯器に小豆、塩、水4カップを入れて、
玄米モードでスイッチオン。

③指でつぶせる硬さになったら、
乾燥麴と水を入れて混ぜる。(とろっとする位)
水が少なすぎると発酵が進まず、
多すぎると水っぽくなります。

④炊飯器の蓋はせず、
濡れ布巾をかけて乾燥を防ぎ、保温で8時間。
たまに開けて水の量を調整したり
「美味しくな一れ」と混ぜたりしてあげてください。

これでも自然な甘味を感じられますが、
足りないようであれば、
熱に強いオリゴ糖やんさい糖を混ぜてもいいです♪
マグネシウムとカリウムが多く含まれてるので、
ダイエット中の味方です！

小豆麴 の作り方

食べて便秘を解消させましょう！

～材料～

乾燥小豆 250g

乾燥麴 250g

塩 小さじ2分の1

小豆麹は、

- ・美肌効果
 - ・疲労回復効果
 - ・便秘解消
 - ・アンチエイジング効果
 - ・むくみの解消に繋がる
 - ・貧血予防
 - ・腸内環境を良くする
- などたくさん効果があります。

これなら砂糖不使用の健康スイーツとしても食べれるので、ぜひ作って食べてみてくださいね！

下痢については、

精神的なストレスからくる場合が多いです。

- ・常に緊張してる
- ・常に気を張ってる
- ・常に気を使ってる

そんな人ほど下痢になりやすいです。

緊張状態をほぐす必要があります。

緊張状態もイライラしてる時と一緒に、

心拍数が上がっているのを、

落ち着かせることPT3を

参考にしてくださいね。

□ 身体面でのストレス

タイプ別の ストレス 発散方法

行動面でのストレス

暴飲暴食、人間関係のトラブル、思い通りにいかない。これらに当てはまった方が対象です。

まず、暴飲暴食については、ストレスをうまく発散できずに溜め込んでしまい、食べることで発散。

でも、食べ過ぎたことに対しての後悔や罪悪感から、またストレス、といったループが起きています。

暴飲暴食の時に甘いものばかり食べてる人ほど、ストレスが溜まっていると言えます。

甘いものには、

ストレスを緩和させる働きがあるとされており、ストレスが溜まるほどに体が甘いものを欲するんです。

暴飲暴食したい時は、
パワーが有り余っているので、
そのパワーは食べることで以外に使えばいいのです。

運動に使う。

歌うことで使う。

勉強など集中することを使う。

など、パワーを使う場所を増やしていけばいいのです。
そうすれば暴飲暴食する頻度はきつと減るでしょう。

人間関係のトラブルについては、

とにかく自分を許してあげることが大事です。

トラブルが起きたら、

「人生うまくいかないことだってある!」

とまずは自分を慰めてあげること。

そして相手のことを想いやって、

次はもっとうまくいくように、

「こんなコミュニケーションをとるわ!」

などと考えて、人を恨んだり憎んだりせずに、

自分の改善点やその時感じた感情を紙に書いてみましょう。

それが頭と心の整理になります。

あとは友達に自分の話を聞いてもらうこと。

人に話せば気持ちはスッキリして、

トラブルから過食といった行動パターンは減りますからね。

思い通りにいかないことについても同じで、

まずは「思い通りにいかない時だってあるよ!」

□ 行動面でのストレス

と自分を慰めてください。

思い通りにいかないことでストレスになる人ほど、
0か100かの考えである

「完璧主義者」な可能性が高いです。

思い通りにいかないから0ではありません。

思い通りにいかなかったことにも、

私の成長はあつて、

「今回はなんで思い通りにいかなかったのか」
と振り返ると、人として成長できます。

思い通りにいかないことが強烈にストレスになるという方は、

「思い通りにいかないのが人生」

とそんな時でも現実を受け入れようとする心だけあれば、
それだけでも充分ですからね。

「思い通りにいかないから人生は面白い」
と楽しく考えてみたら、

ストレスは緩和されますからね。

□ 行動面でのストレス



自分のことを
もっと大切に

3 ありのままの 私でいるには

自分らしさってなんだろう？
と思う人は無意識に無理をしてたり、
自分に厳しくしすぎるがゆえに、
自分らしさに制限をかけています。

自分に厳しくしすぎるがゆえに、
自分らしさに制限をかけています。

「今、あなたの人生は幸せですか？」

このような質問をしたら、

「幸せじゃない」と言う人がほとんどです。

「食べたいけど我慢しなきゃ…」と好きな食事ができない日々を送ってたり、

「周りによく思われよう!」と見栄を張ってたり、

「自分はまだまだ頑張ってる!…」と自分に厳しくしてたり。

自分らしさがわからない。

自分らしさってなんだろう？

と思う人は無意識に無理をしてたり、

3歳の頃の 食事が大事

ありのままの私でいるには

自分に厳しくしすぎるがゆえに、
自分らしさに制限をかけています。

その制限を知れば、
制限を自分でなくすことができるので
ありのままの私でいられるようになります。

「これ食べたら太るかな？」
「痩せるかな？」と考えながら
食べてしまってますか？

ダイエットを意識する生活が続くと、
つい「これ食べたら太るかな？ 痩せるかな？」
と考えながら食べてしまってますか？

これを考えながら食べてると、
食事を純粋に楽しめなかったり、
美味しく味わって食べられなかったりします。

そんな時に思い出してほしいのが3歳の頃の食事です。

3歳の頃って

「美味しいから食べる」

「美味しくないから食べない」

ってぐらい純粋な気持ちで食事してましたよね？

それが大事なんです。

だいたい、過食する時って満足した食事ができてない時で、
本当はこれ食べたいのに「太るかも」って思っただけで我慢してます。

我慢の限界になったら、
過食や暴食といった異常な食事に走ります。

子供の頃の感覚は大人になると忘れがちですが、
大人になった今だからこそ大事になってきます。

3歳の頃の感覚を思い出しながら、

食事を純粹に楽しむ心を持って、
毎食の食事をしつかり味わって食べましょう。

「食事が幸せ」「美味しい」

つて思える食事の時間が増えてくると、
痩せるか太るかで食べることは減り、
食事に対してのストレスがなくなります。

周りに 褒めてもらう

ありのままの私でいるには

たくさん褒めましょう！

たくさん褒めてもらいましょう！

ありのままの自分がわからない。

自分は本当は何がしたいかわからない人は、

自信がなく、思ったこともすぐに自分の中で否定します。

なぜそのようなことになるのかというと、

「褒められない」「認められない」と強く思っているからです。

親や友達、学校の先生に、

褒められたり、認められてきた経験が少ないと感じる人ほど、

自分自身の存在価値を自分で否定して、

つい自分を傷つけてしまいがちです。

そんな人ほど、

身の回りの人にたくさん褒めてもらいましょう！

褒めてくれる環境がない場合は、

自分から相手の良いところを見つけて、

相手をたくさん褒めましょう！

褒められないことを落ち込むより、

自分から褒めることをしましょう！

日頃からそれを意識していくと、

いずれ自分の環境では互いに良さを認めて、

良さを褒め合うといった素敵な環境になります。

褒めて褒められて。

そして自分を認めてくれる環境によって、

自分らしさは発揮されていき、
自分に自信がついてきます。
その結果、
いろんなことにチャレンジしたくなり、
好奇心が湧いていきます。

できない 自分を 優しく許す

ありのままの私でいるには

自分を責めるより「褒める」「許す」 「認める」ということが大事です。

つい、できなかったことがあると自分のことを、

「ダメだな」とか「意志弱いな」

というように責めてませんか？

できなかったことがあるときには、

自分を責めるより「褒める」「許す」「認める」

ということが大事です。

なぜなら、自分を責めると自己肯定感が下がります。

(※自己肯定感とは、自分の価値や存在意義を肯定できる感情のこと。)

「自分ってダメだ」

「意志が弱い」

「こんなこともできない自分はクズだ」

「こんな自分は誰からも愛されない」

そうやって自分の価値を下げていては、

自己肯定感が下がってしまいます。

できなかったから自分を責めるのではなく、

できなくてもそんな自分を許し、

頑張れたことを振り返ってみましょー！

自分のできなかったことを見つける癖のある人は、

できたことを見つける習慣が欠けてたりします。

できなかったことばかりを見つけてしまう習慣のある人は、

「今日はこれなら頑張れた！」と思うことを、

1個でも見つけて、自分を褒める習慣を始めてみましょう！

そんな毎日を送っていくと、
落ち込んだり、

ちよつとしたことでテンションが下がるといことが減ります。
そして、日々できたことを自分で評価していけるようになり、
あなたの中の自己肯定感は上がっていきます。

完璧な 人なんて いない

ありのままの私にいるには

ダイエット＝ストイックに 頑張らないと痩せない？

ここ数年、完璧主義な女性が増えています。

完璧主義の人の特徴は、

「決めたことを1つでもできないと全部ダメと思う」

「自分にも他人にも厳しい」

「1つ失敗したら全部失敗と思う」

「0か100かの発想をする」

このようなことに1つでも当てはまった人は

完璧主義の可能性があります！

それはきつと、

**ダイエット＝ストイックに頑張らないと
痩せないって概念があるからだと思います。**

「お菓子食べるの禁止」とか、

「今日食べ過ぎたからもうダメだ。私は痩せない」などと、
そんなに厳しくやらなくてもいいんじゃないでしょうか？

もう、完璧になんてやろうとしなくていいですよ。

そもそも完璧な人なんていません。

完璧にやろうとすると、

できないことがあるたびに、

できない自分を責めたり、

否定してしまいます。

自分は完璧主義と感じる人は、

・心が無理と思ってしまう

・やる気のないときは休もう

・心が向くことをやってみる

・ふと思ったことを即メモ！即行動！

これらのことを意識してみてください。

これらのことを意識していくと、

自分が今までいかに無理なことをしていたかに気づき、

やらなきゃと自分を奮い立たせて頑張ることはなくなり、

自分が今なにを求めているのが常に分かると、

自然と自分のペースで頑張ることができるようになります。

無理してたことを
手放すと
私らしさは見つかる



4 なりたい 未来の自分を イメージング

未来のイメージ、目標があれば、
それを実現させるために頑張れます。
未来のために今を精一杯生きれます。
未来のイメージは過去の自分を変え、
毎日をイキイキ過ごすために大事なんです。

未来のイメージで、過去の自分
を変え、イキイキした毎日を！

「将来どんな人生にしたいですか？」
と聞くと、「現実的にできるかできないか」
を真っ先に考えてしまいます。

「こんな人生がいいけど、現実的に無理だろうな…」
「こうなりたいけど、自分はなれないだろうな…」など、
直感や自分の理想も頭で考えて諦めてしまっている人は多いのですが、
ここで言う未来のイメージは楽しく自由に行ってみましょう。

日々忙しいとつい目の前のことに必死になります。
目の前のことだけに追われてると、

疲れきったり、ストレスが溜まりきったときに、
すべてを投げ出してしまいたくなります。

未来のイメージ、目標があれば、
それを実現させるために頑張れます。

未来のために今を精一杯生きれます。

未来のイメージは過去の自分を変え、
毎日をイキイキ過ごすために大事なんです。

どんな 人生を 送りたいか

なりたい未来の自分をイメージング

どんな人生にしたいのかを考え
ると、頑張る理由が見えてくる。

ダイエットでも過食改善でも、

途中でやめてしまう人は、

「どんな人生を送りたいか」

という目標を決めてないか見失ってる人が多いです。

「マイナス5キロ落としたい」や、

「水着を着て夏を楽しみたい」など。

今のためだけに頑張っている、

それが達成した途端、

頑張る理由がなくなり終わってしまいます。

・ダイエットが成功したら何がしたいか

・過食を克服したら何がしたいか

・どんな未来にしたいか

・どんな人生を送りたいか

漠然としてもいいので、

1度考えていきましよう！

自分はどんな人生にしたいのかを考えていくことで、

自分が今、なんのために頑張ろうとしているのか。

「自分はこんな人生にしていきたいのか！」

と言った新しい発見なんかもあるかもしれません。

今の私が 未来の 私を作る

なりたい未来の自分をイメージング

過去はやり直せませんが、これからの自分は変えることができます。

今の私は、過去の私の積み重ねでできています！

もし今の私に不満があるのなら、

今これからの私を変えていくことで、

未来の私は変わってきます。

そう！人生は今の積み重ね。

なにを積み重ねるかが未来の自分を作るんです。

過去は過去でいいんです。

過去失敗したからまた失敗するわけではありません。

未来に不安や絶望を感じてる人は、
過去の失敗や過去の自分を、
今現在まで引きずってるとも言えます。

「今までうまくいったことないから今回もうまくいかないんじゃないか」
「また人を好きになってもまた嫌われてフラれる」
などと過去の経験が辛かったから、
今も未来も起こるんじゃないかと、
つい考えてしまう人は多いと思います。

**過去はやり直せませんが、
今これからの自分を変えることができます。**

「過去の自分の失敗も、今これからの自分を変えるための経験値！」
って思うだけでいいんです。
過去に失敗ばかりしてきても、

今これからはその経験を振り返り、
今までと違うやり方で、
ちょっと自分なりに頑張ってみましょう。

「今まで付き合っても彼氏に合わせてばかりだったから、
今回はもっと自分を出してみようかな」
「ジムもすぐ行かなくなるから、まずは週1行けば上出来と思おう！」
というように失敗を活かして新しいやり方で頑張ってみたら、
あなたの未来は必ずよくなります。

過去を悔やんだり、怖いと思う感情を、
これからの未来のための経験だと思い感謝すれば、
誰だって未来は明るい自分になれますからね。

「今の私が未来の私を作る！」と思って毎日を過ごしていくと、
今の自分はどんどん良くなっていき、
日々の充実感も増してきます。

ワクワクする ことを紙に 書き出す

なりたい未来の自分をイメージング

ムリとかできなとか、
まだやってもないことは
一切考えなくていい。

「本当はこんなことしたい！」

「こんな人生にしたい！」

って思っていることはあっても、

心の中で「ムリ」「できなら」って否定してませんか？

自分の中で否定ばかりしてたら、

自分が本当に好きなことはなんなのか分からなくなってしまう。

ムリとかできないとか、
まだやってもないことは一切考えなくていいです。

それよりも、

「こんなことしたいな」

「これ欲しいな」

「ここ行ったら楽しいだろうな」

と考えて、

少しでもワクワクしたことや直感で感じたことを、

ひたすら紙に書いてみましょう。

ひたすら紙に書いていくと、

自分は何が好きか、

どんなことを求めているのか、

どんな人生にしていきたいのか、

自ずとわかってきます。

直感の 磨き方

- 思ったら即行動を心がける
- 時間に余裕を持つ
- 左手を使う

1. 思ったら即行動を心がける

何をするにも常に考えすぎてしまう人は、たまには、思ったことは即行動することをやってみましょう。直感是最初の2秒と言われてますので、思ったことは2秒以内にやるとそれは直感で決めたことなので、思ったことは2秒以内でやる！をできるときにやってみてください。

2. 時間に余裕を持つ

時間に余裕がなく、忙しさに追われてると、直感で感じたことがあっても、「今忙しいから」や「やらないといけないことがあるから」といった理由をつけて後回しにしてしまう可能性が高いです。余裕があると直感を行動に移しやすくなるので、時間に追われる生活から、

3. 左手を使う

少しでも自分に余裕が持てるように生活を工夫してみたり、自分の自由な時間をできるだけ作っていきましょう。

人間には右脳と左脳があり、左脳が言語脳、理屈脳と言われるように論理的な思考を担当し、右脳は感性やひらめきをつかさどります。なので、右脳を鍛えれば自然と直感力は上がります。右脳を鍛える簡単な方法は左手を使うということです。右脳は体の左半身につながっているので、左側を使うことで右脳を刺激することができます。

スマホを左手で使ってみたり、左手で物を持つようにすると、生活の中で自然と直感力はアップします。

夢が 叶った時の イメージをする

なりたい未来の自分をイメージング

「無意識」を活かすことで、
実現したいことが突然叶ったり、
出会いたい人に出会えたりする。

紙に書いて自分が求めていることや、

やりたいこと、思い描く未来が分かったら、

それをイメージすることまでが大事です。

イメージは文字↓絵↓写真の順番でできやすいです！

なのでまずは、

叶うイメージができる写真や絵を用意しましょう！

行ってみたい場所の写真や理想に近い家の写真。

写真がない人は理想の家や実現したいことを絵で描いてみるのもアリです！

人間は五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）で周囲の情報を受け取っているのですが、視覚から入る情報はなんと80%以上と言われてています。

人間には意識と無意識があり実は人の意識は3〜5%しかなく、残りの95〜97%はなんと無意識なのです。

・意識↓目で見たり、触ったりと今感じていること。
今考えてること、今感じてることなど。

・無意識↓日々の習慣、呼吸、直感、寝ているときに見る夢。
考えなくてもできていること、頭によぎったこと、直感、夢など。

この無意識を活かすことで、
実現したいことが突然叶ったり、
出会いたい人に突然出会えたりということが起きてるんです。

その無意識を活かすのが視覚情報なので、
写真は有効的なんです！

叶った時のイメージができる写真を毎日見てるだけで、
無意識が働き出し、
突然叶うということがあるんです。

僕自身も、無意識を活かして、
4年前にイメージしてた理想の家に住んでたり、
夢で見た人に数日後出会ったりと、
数えきれないほどのことを叶えてきました。

叶った時のイメージができる写真を探して、
毎日その写真を見続けるだけで、
急にそれが現実起こるようになります。



5 過食を 克服したら・・・

目標を達成するには、
達成した時のことをイメージすると、
今を頑張るためのモチベーションになります。

「過食を克服したら、
何がしたいですか？」

「過食を克服したら何がしたいですか？」

目標を達成するには、
達成した時のことをイメージすると、
今を頑張るためのモチベーションになります。

「過食を克服したら好きなものを好きなだけ食べたい！」

「明るく前向きな自分になりたい！」

など、どんなことでもいいので

克服したら何がしたいか、

そして、これからどんな自分になりたいかを一度考えてみましょう。

過食を克服したら、
間違いなく新しい人生のスタートとなるでしょう。

今までの自分は卒業できていて、
新しくどんな自分になっていきたいか。
それを考えれば考えるほどきつとワクワクすると思います。

好きなものを 心から 味わえる ことの幸せ

過食を克服したら・・・

毎日食事を楽しむことを

これからしていきましょー！

ダイエットのことを意識し始めて、

過食で悩むようになってから、

食事を心から楽しむということが減ったんじゃないかなと思います。

「食事が楽しいー！」

「たくさん食べて満足！」

「好きなものをダイエット気にせず食べてる！」

**そんな感覚が戻ってきたら、
それは過食を克服できている証拠です！**

毎食の食事に感謝して、

毎日食事を楽しむことをこれからしていきましょー！

食事⇨太る、我慢、ストレス発散としてなどと、

ネガティブに考えていたのが、

食事⇨幸せ、楽しい、至福のとき、

などのポジティブな気持ちにとらえられるようになったら、

過食は克服できます。

自分のことを いつも 大切にしよう

過食を克服したら・・・

自分を大切にすること
で
人を大切にできます。

「本当は自分を傷つけてた」

この本を読んでそんな気があつたんじゃないかなと思います。

「今までは自分で自分の首を絞めていて、

自分で自分の価値を下げている行動をしてた」

そう思えたら、

明日からきつと自分のことを大切にできるんじゃないかと思います。

自分を大切にすることで人を大切にできます。

自分を傷つけてると、
自分の気分を下げってしまうだけでなく、
同じように自分を傷つけてるもの同士が引き寄せられたり、
自分を大切に出来ない人同士が集まって、
自分の価値を下げ合ってしまう。
なんてことも起きてしまう場合があります。

人は鏡です。

これから自分を大切にすることを常に意識していくと、
気分が下がることは減っていきますし、
自分を大切にしている人やいい人を引き寄せやすくなります。

私らしく いられる環境を 大切にしよう

過食を克服したら・・・

自分を受け入れてくれる環境は必ずあります。

「受け入れられなかった」

「認めてもらえなかった」

「いじめられてた」

そんな経験がある人でも大丈夫！

自分を受け入れてくれる環境は必ずあります。

自分を否定する環境ではなく、

ありのままのあなたを受け入れてくれる環境はありますよ♪

いつも人に合わせて、

自分の意見を言えなかったり、

自分の本音が出せなかったり。

自分らしさを封じて、

相手に合わせて、

嫌われないようにと考えながら一緒にいても、

あなたがこの先もずっと苦しむだけですよ。

ありのままの自分を好きと言ってくれる人や、

**ありのままの自分を受け入れてくれる環境を大切にしま
しよっ。**

今ある命に 感謝しよう

過食を克服したら・・・

産んでくれた命を

もつと大事にしましょう。

産まれてきたすべての命には、

必ず意味がありますし、

そして命には終わりがあるといふこと。

痩せてないから自分はダメと思わないで、

あなたにはあなたの生きる意味が必ずあるから。

生きてたらいいことも悪いこともいろいろありますが、

それが「生きてる」ってことなんです。

普通に食べ物があつて、普通にご飯が食べれて、住む家があつて着る洋服があつて生活できる。それだけでも幸せなことです。

世界には食事が食べたたくても選びたくても自由に選択できない人だっているんです。そう思ったら食べれてるだけで感謝です。

そしてお母さんが必死になって産んでくれた命をもっと大事にしましょう。

自分を大切にしていって、

今ある自分の命を大切に生きていくことが、最高の親孝行だと思います。

自分を大切に、命を大切にする。そんな女性がたくさん増えたら、この先過食で悩む人は減るんじゃないかなと思ってます。

今当たり前と思っていた、この命があることに深く感謝して、明日からの日々を生きましょう。



ダイエットをやめると
キレイがはじまる

おわりに

女性の皆さんに伝えたいのは、
誰もが人生の主役ということです。

「私なんて…」って消極的になる必要はないです。
誰もが人生の主役と思って生きていってほしいです。

女性は毎月生理がきて、
生理痛も毎月乗り越え、
いずれは子供を産みます。

世の中に女性がいなかったら、
人口は減る一方なんです。

女性として産まれてきたことに、
誇りをもって生きてください。

女性の皆さん誰もが人生の主役で、
誰もが必ず必要とされています。

僕は、

「女性を立てる男性を増やす」
という使命があります。

亭主閑白という言葉みたいに、

男性が上。男性を支えるのが女性という考えではなく。

男性がパートナー（妻、彼女）を支え、

そして女性のより良い未来を心から考える男性を増やす。
という使命を果たすために僕は毎日を生きています。

男性が女性を大切に、

女性が自分のことを大切に。

この本を通じて自分を大切に、

周りの人を大切にしようと思える人が増えて、

もともと愛のある社会になっていくといいなと思っています。

この本を最後まで読んでいただき、

本当にありがとうございます。

あなたに幸せな未来が訪れますように。

ダイエットをやめるとキレイがはじまる（電子書籍版）

著者：上林 亨

編集：高木 勉 川野早苗

デザイン：高木 勉

発行者 高木 勉

発行 / 発売 tomorrowland books

〒 604-0835 京都府京都市中京区御池通高宮町 219-4F

E-MAIL : info@tomsawyer.company

©2019 tomorrowland books Printed in Japan