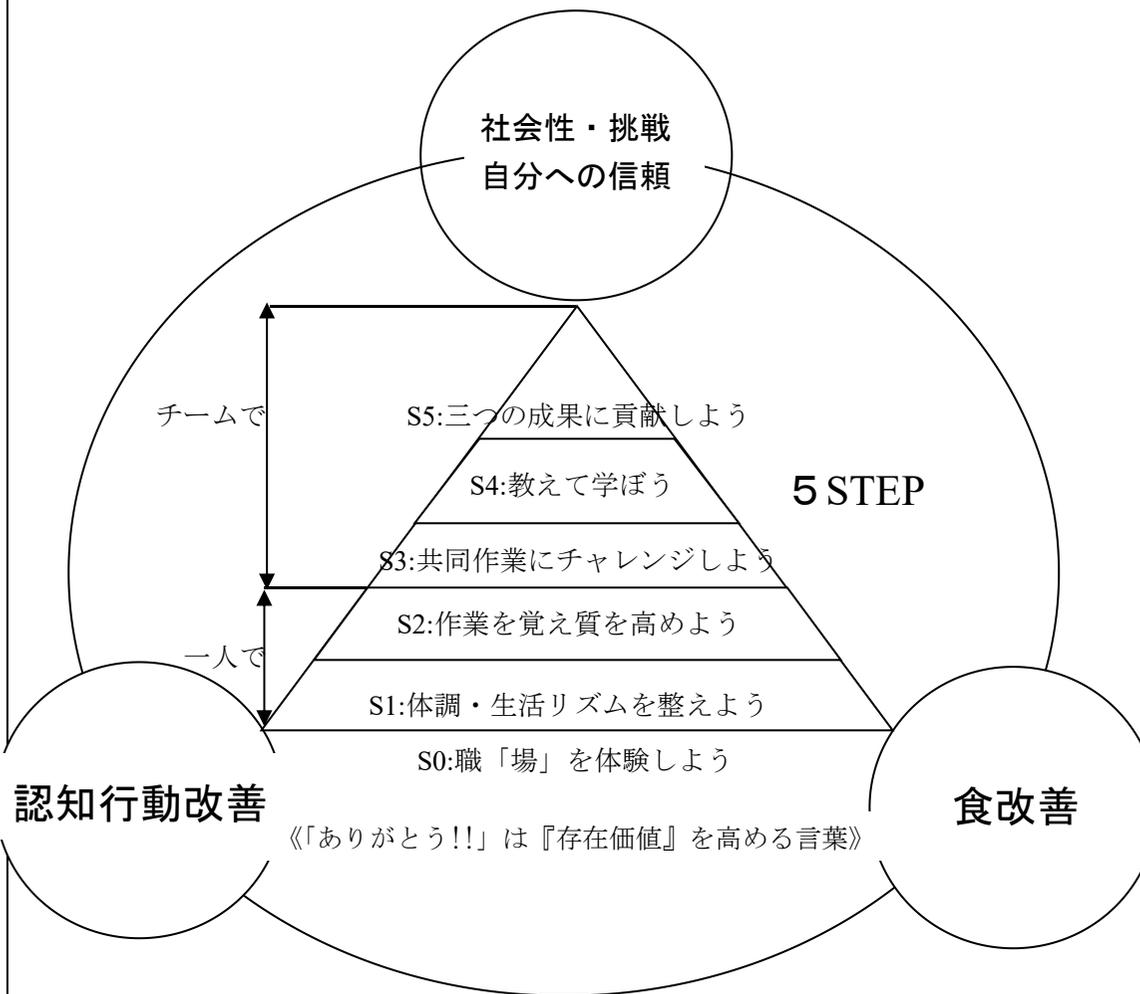


《認知行動改善カリキュラム》

- レベル①コラム法
- ・自動思考分析シート
  - ・一般的コラム法
  - ・意識を他所へ（逆手順行動）
  - ・脳疲労改善（Boocs 概念）
  - ・樺沢紫苑 CH/YouTube
  - ・地球大進化 DVD
  - ・アドラー（ライフハックA）
- レベル②思考モデル学習
- ・機械論と生命論
  - ・マズロー△
  - ・人格形成の3要素
  - ・自己統合的思考モデル
  - ・自我人格と自己人格
  - ・自己実現の道（龍の話）
  - ・統合的コラム法  
（自己受容へ何度も挑戦）
- レベル③仕事観の育成
- ・仕事の哲学（ドラッカー）
  - ・仕事の出来る人の条件
  - ・チェンジリーダー
  - ・フィードバック分析  
（理証・文証・現証）
  - ・マネジメント各種  
（仕事に厳しく人に優しく）

「おなか元気基準マップ」（2つの改善&5つのステップ）

使命:おなか元気活動を通して、一人ひとりの『自己実現』に貢献する



- チーム理念『おかげさまです思考』
- ①全体を生かし、部分を生かす
  - ②「無知の知」を知る
  - ③問題は価値を生む源泉である
- 《雨にも負けず、日々新た》

《食改善カリキュラム》

- レベル①食習慣改善
- ・職場で「食事」
  - ・命に感謝、いただきます!!
  - ・ミネラル元気っこ
  - ・30回以上噛む
  - ・水かお茶
  - ・ご飯を頂く
  - ・旬の野菜を頂く（皮・生長点）
- レベル②食改善 17 項目の知識
- ・三つから五つに挑戦
  - ※脳疲労改善（Boocs 概念）
  - ・食改善チェックシート
  - ・実践、記録、習慣化
- レベル③命に感謝!!
- ・重ね煮講座
  - ・マクロビオテックの知識
  - ・おなか元気っこ作り
  - ・生ごみリサイクル
  - ・菌ちゃん野菜作り
  - ・吉田俊道さん DVD
  - ・ウチ診断: 弥和先生
  - ・その他、様々な「食の知識」

Ⓜおなか元気ぐるーぷ