

《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

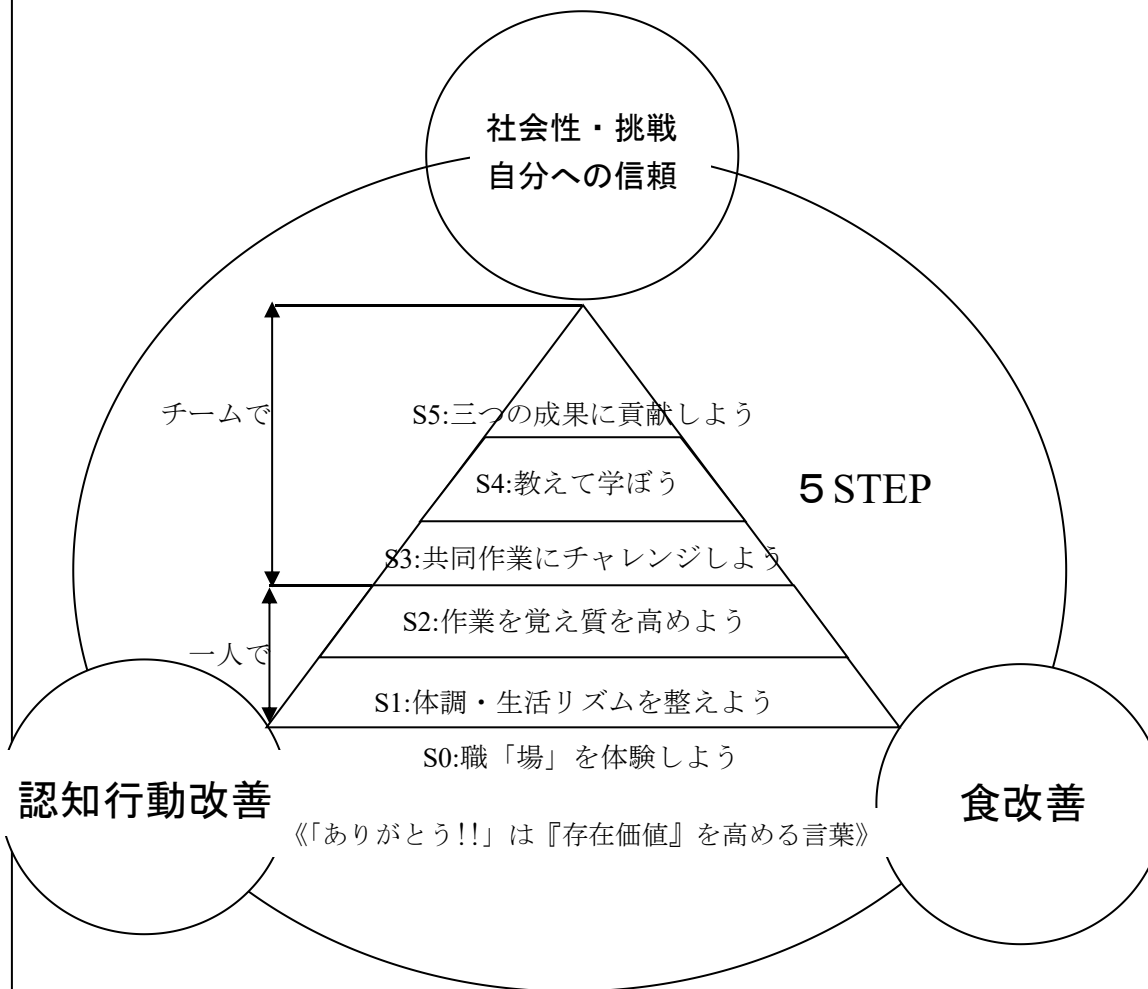
- ・機械論と生命論
- ・マズロー△
- ・人格形成の3要素
- ・自己統合的思考モデル
- ・自我人格と自己人格
- ・自己実現の道（龍の話）
- ・統合的コラム法
（自己受容へ何度も挑戦）

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



《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
- ・ウンチ診断: 弥和先生
- ・その他、様々な「食の知識」

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》

Ⓜおなか元気ぐるーぷ