

“他では学べない”最先端オリジナルメソッドで

未経験からでも **わかる!** **身につく!** **実践できる!**

立体的な学習ステップ & カリキュラム

STEP
1

受講ガイドで
全体の流れを確認

まずは受講ガイドの冊子で、学習の進め方や流れ、各教材の種類・内容を確認します。

STEP
2

DVD1ガイダンスで
効果的な学習方法を理解

ガイダンスでは学習の進め方や効果的な学習方法をわかりやすくご紹介しています。

STEP
3

まずは測定
Lifescore(自律神経測定)
サービスに申込み、
ココロの可視化を体感!

受講ガイドに入っているLifescoreサービス申込申請書をご提出ください(無料)。後日、ココロとカラダの健康測定サービスキットがあなたのもとへ送られてきます。あなた自身の自律神経の計測(24時間)を行い、再度、測定キットをご提出いただきますと、あなたの健康計測結果が詳細な解説付きで返送されます。自分自身のココロとカラダの状態を知り、ココロの可視化を自身が体感することで、その後の学習効果が高まります。

※Lifescoreサービスの利用料およびセンサ機器のレンタル料は受講料金に含まれていますので別途料金はかかりません。
※測定サービスは一回です。テキスト学習後は分析結果がさらによく理解できます。

STEP
4

まずは楽しむ
COCOLOLOアプリをダウンロードして、
ココロの可視化を体感!

人気アプリのCOCOLOLOをダウンロードし測定してみましょう(無料)。測定した時のあなたのキモチ(ストレス・リラックスの傾向、お疲れ具合)が8タイプでわかります。サブテキスト「COCOLOLOパーフェクトガイド」ではさらに楽しく使いこなせる方法を解説しています。

STEP
5

まずは見る
DVD2『ココロの可視化と自律神経』を視聴し
ココロの可視化についての意義を学ぶ

テキストの学習前にDVD2を視聴し、まずココロの可視化について意義やメリットを知ってください。また、サブテキストの医学論文にも目を通してみましょう。WINフロンティアの代表であり、博士(医学)でもある板生講師がココロの可視化とは何か?をわかりやすく説明しますので、テキスト学習がよりスムーズに進むことになります。

STEP
9

立体学習でメンタルヘルスコンディショナー®に!!

修了試験とWINフロンティア認定 修了証の発行

修了試験はメインテキストすべてが試験範囲となります。基準点(70%以上の正答率)を超えない場合は、再受験となりますが、サポート期間内であれば、合格するまで何度でも受験することができます。基準点をクリアしたら、WINフロンティア認定の修了証書を発行いたします。

※受講ガイドの中にある修了証申請書を申請する必要があります。(発行手数料として1,000円分の切手が必要です)



ハッピーライフ
カウンセリング協会認定

メンタルヘルスコンディショナー®
資格取得 & 資格認定カード

本講座修了者すべてに受験資格が与えられます。セルフケアだけでなく、可視化されたココロとカラダに対するアドバイザー資格です。(受験料6,500円) 資格試験は毎月1回実施され、テキストを見ながら受験することは可能ですが、試験時間は指定の時間に90分と決められています。不合格の場合、再受験制度が使えます(半年間は受験料免除)。

※さらに希望者には資格認定カードの発行もしております(発行手数料として2,000円分の切手が必要です)



STEP
7

プロ直伝!最強の自律神経バランスメソッドを自分の好きな
タイミングで、DVD学習し、さらにスキルの幅を広げる!

メインテキストの学習を終えたら、自分の好きなタイミングで、DVD3~5を視聴してください。テキストの解説やライブ講義ではなく、テキストで学んだ視点に基づいた「自律神経のバランスを整える独自の最強メソッド」を、ヨガ・ストレッチ・食事の各分野のプロ講師が惜しみなくレクチャーする内容となっています。何度も視聴いただき、活用・習得していただくことで、メンタルヘルスコンディショニングのスキルの幅がグッと広がります。



STEP
8

オンライン模擬
試験でスピーディーに
学習理解度Check!

テキスト終了ごとに、オンライン模擬試験で学習の理解度を確認してください。試験後はすぐに採点と解答・解説がわかります。自宅やスマホなら好きな場所・タイミングで試験を受けていただけます。



STEP
6

フルカラーテキストで心理学全体を俯瞰しながらココロとカラダの専門知識を学ぶ

4冊のメインテキストでは順序立てて心理学の基礎からメンタルヘルスコンディショニングの具体的な方法までを図解・イラストを交えながらわかりやすく解説しています。



テキスト1

心理学の基礎

まずは心理学とは?について必要な基礎知識を学びます。心理学の歴史や潮流、客観的に観察される行動の発達、そしてココロとカラダの相互関係などについて学びながら心理学の概要をつかみます。

カリキュラム(一部抜粋)

- 1.心理学の歴史
 - 心理学とは?
 - ココロをとらえる探究から現代心理学に至るまでの道のり
 - 心理学成立期の潮流

2.行動の発達

- ココロと行動の発達
- 成年期・老年期におけるココロと行動の発達
- ココロとカラダ:ココロのありか



テキスト2

臨床心理学

臨床心理学の現代のキーワードが「メンタルヘルス」であること、その重要項目である「ストレス」について詳しく学びます。臨床心理学の視点でストレスとは何か?構造を理解し向き合い方・対処方法を学びます。

カリキュラム(一部抜粋)

- 1.臨床心理学とメンタルヘルス
 - ストレスとは?
 - ストレスが進むようになるか?
- 2.ストレスと向き合う
 - ストレスに適切に対処するためのアプローチ
 - ココロとカラダをリラックスさせる
- 3.ストレスを測る
 - ストレス状態とココロの病

など



テキスト3

自律神経①

カラダの器官、組織などの機能を無意識のうちにコントロールしている自律神経系の役割について学び、ココロとカラダにおける重要性を具体的に理解していきます。さらに自律神経に関係の深い食事についても学びます。

カリキュラム(一部抜粋)

- 1.自律神経系の医学的な役割
 - 自律神経の日内変動と年齢による変化
 - 心理的ストレスや疲労と自律神経の関係
 - 自律神経とパフォーマンスの関係

2.自律神経と食事

- 腸内環境と自律神経について
- 自律神経を整える食材とカラダと水

など



テキスト4

自律神経②

最後のテキストでは自律神経を整えるメソッド(方法)について具体的なかつ詳細に学び習得していきます。また巻末には特別付録として、世界的標準[DSM-V]などによる主な精神障害や現代社会における主な心理療法の用語解説集も付いています。

カリキュラム(一部抜粋)

- 1.自律神経系を整える
 - 最強の自律神経改善メソッド:呼吸と呼吸法
 - 朝できる自律神経改善メソッド
 - 夜できる自律神経改善メソッド

2.特別付録

- 世界的標準[DSM-V]などによる主な精神障害
- 現代社会における主な心理療法

など

スムーズに
テキスト学習が
スタートできる!

テキスト
学習後に
やってみると
もっとわかる!

テキスト学習したら
STEP3~5に
戻ってみよう!

まずはやってみよう!
テキスト学習後に
もう一度見直すと
理解度UP!