

必見

セロトニン研究の第一人者 有田秀穂先生による 幸せホルモン・セロトニン&オキシトシン 活性化セミナー

感情や精神面、睡眠など人間の大切な機能を健全な状態に保つ重要な役割をしているセロトニン、オキシトシンは、幸せホルモンとも言われています。

コロナで社会生活が一転、外出や運動の機会が奪われてから既に2年が経過しています。ストレスの溜まる中、その解決の鍵となるのは、心に安定をもたらし、心と身体に元気を与える自然の特効薬セロトニンです。

今回は、セロトニン、オキシトシンの効果や活性化させる方法などについて、また涙が究極のリラクゼーションになりうる謎について、セロトニン研究の第一人者である有田秀穂先生にお話ししていただきます。



【日 時】 2022年7月12日（火）19:30~21:30

【場 所】 zoom（オンラインのみ）、後日アーカイブ視聴可

【講 師】 有田秀穂先生（東邦大学名誉教授）

【参加費】 2,500円

【主 催】 公益社団法人 日本厚生協会

【問合せ】 seminar2@kousei-kyoukai.or.jp

【申込み】 <https://tinyurl.com/2avlvh6a> →



《有田秀穂先生プロフィール》

1948年東京生まれ。東京大学医学部卒業後、東海大学病院で臨床に、筑波大学基礎医学系で脳神経系の基礎研究に従事、その間、米国ニューヨーク州立大学に留学。東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究、2013年に退職、名誉教授となる。

各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。メンタルヘルスケアをマネジメントするセロトニンDojoの代表。「脳からストレスを消す技術」は20万部を越えるベストセラー。主な著書に、「脳からストレスを消す技術」（サンマーク出版）、「ストレスすっきり！脳活習慣」（徳間書店）、「セロトニン欠乏脳」（NHK 生活人新書）他著書50冊以上。「エチカの鏡」（フジテレビ）、「朝イチ」「チコちゃんに叱られる！」（NHK）などテレビ出演多数。