



# いくつ当てはまりますか？

A

- 暑さ・寒さ(気温)などの刺激に弱い
- 仕事や保育園など社会になじめない
- 子育て・仕事の悩みがある
- 人間関係がうまくいかない
- 怒りっぽい

B

- よく考えずに買ってしまふ
- 資格取得マニアである
- 美味しいものに目がない
- 痩せたい
- 恋愛体質である

# B

- ありがとうと言われたい
- 寂しい
- 相談する相手がいない
- 仕事内容と対価があっていないと感じる
- 人から認められたい

Aが多かった⇒ノルアドレナリンへ

Bが多かった⇒ドーパミンへ

Cが多かった⇒セロトニンへ

# A. ノルアドレナリンタイプ

心配性でプレッシャーに弱い部分も。

ノルアドレナリンの分泌が減るとパニック障害  
やうつ病になることもあります。

不安や恐怖、ストレスを感じたときに分泌

役割

集中力を高める

記憶力や学習能力を高める

ストレスに対抗する

心拍数や血圧をあげる

メール講座下記の動画を見てね！

#2うまいく人だけが無意識にやっている心の受け止め方

#4あなたが一生幸せと感じられるたった一つのマインドセットとは

#5食べて作る！他人の意見に惑わされない自信の作り方

#6健康美人がやっているDAINA式食習慣は〇〇を意識すること！

# B.ドーパミンタイプ

ほしいものが手に入っても満たされず、食べても満足できない、依存症になることも。

楽しい・嬉しい・好きな人と会うときに分泌

役割

目標を達成した時に喜びを感じる  
手に入れたと感じさせる

メール講座下記の動画を見てね！

#3私を守ってくれる生まれながらの才能とは

#4あなたが一生幸せと感じられるたった一つのマインドセットとは

#5食べて作る！他人の意見に惑わされない自信の作り方

#6健康美人がやっているDAINA式食習慣は〇〇を意識すること！

# C.セロトニンタイプ

人のために動くことが好き。  
相手に喜んでもらえないと落ち込んでしまう  
こともある。

太陽を浴びる、リズム運動、正しい食生活で  
分泌

役割

心のバランスをとる

ストレスの緩和

メール講座下記の動画を見てね！

#1とにかく自分が大好きになる寝る前5分の新習慣

#4あなたが一生幸せと感じられるたった一つのマインド  
セットとは

#5食べて作る！他人の意見に惑わされない自信の作り方

#6健康美人がやっているDAINA式食習慣は〇〇を意識す  
ること！

# チェックシートの効果的な使い方

メール講座をご覧いただくと、効果的です！

特に動画は脳内ホルモンについての行動をお伝えしているのので、合わせてご覧いただくのがオススメです！

## 免責事項

この「脳内ホルモンチェックシート」は、DAINA式ビューティースタイルのメソッドを実践した女性、そして私が実践した経験をもとにお届けしております。その結果には個人差があります。実践していただいた結果に一切の責任を持ちません。ご自身の責任で実践していただけますようお願いいたします。

## 著作権

2019年9月

著者：DAINA（大道 奈緒子）

発行所：DAINA式ビューティースタイル

HP : <https://aroshoku.com/>

連絡先 : [mamashokufun@gmail.com](mailto:mamashokufun@gmail.com)

本教材の内容は著作権、知的財産権によって保護されています。教材に含まれる内容を一部でも許可なく、転売・転載・配布するなど一般に提供することを禁止いたします。引用・転載・教育をご希望の場合は別途お手続きが必要となります。

ご了承ください。