

全日本護身武道

**NPO法人
全日本護身武道連盟
事務局発行責任**

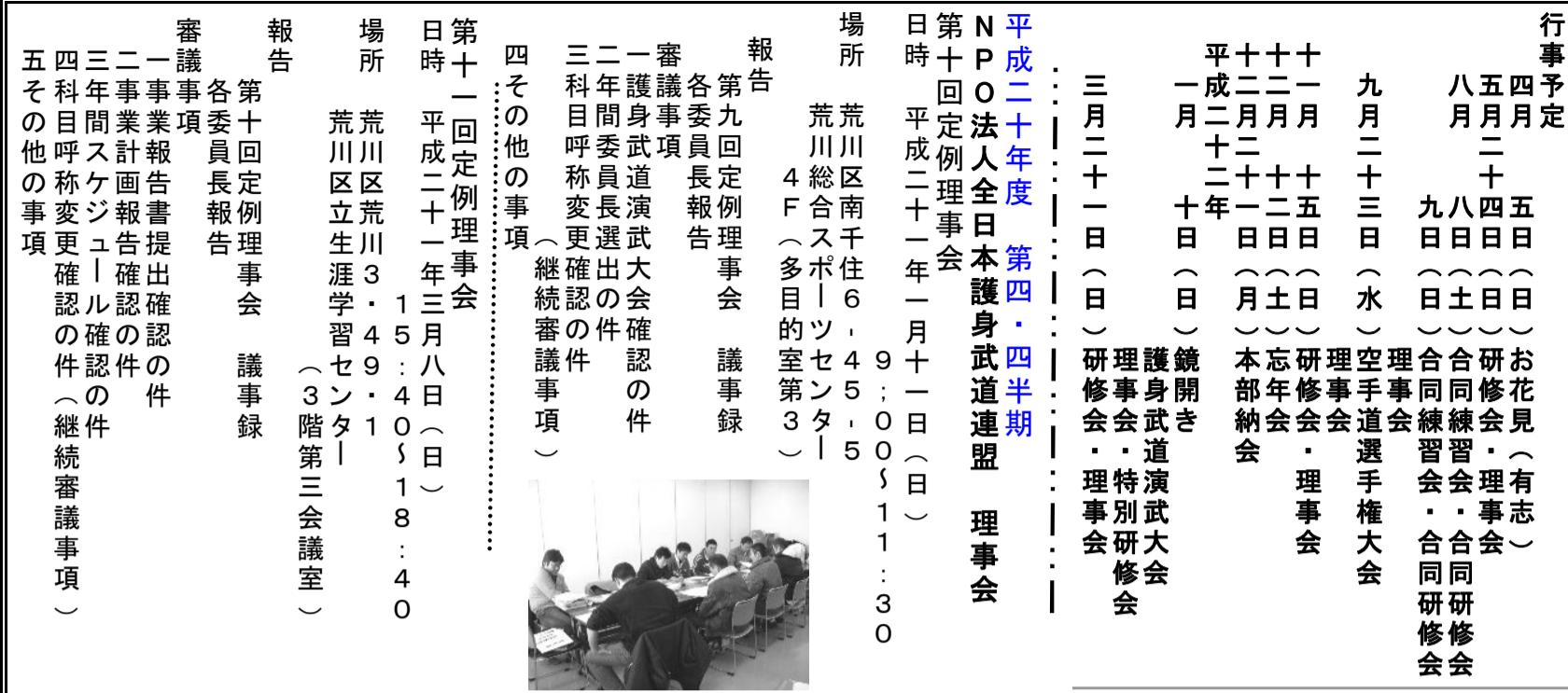
力合をうだんだけは見
かめしなければ見
いいのと努

第19号
平成21年4月1日

ストレスへの対処は、全身的な反応

実はストレスの種類に関係なく、心身の反応は共通します。これは、ストレスに対抗する必要を心身が感じた場合、脳の下垂体というところから、ストレスへの対処のため全身に役立つホルモン（副腎皮質刺激ホルモン）が分泌されると、全身が筋肉の活動で体温・血圧などを上昇し、心身経過とともに活動化します。つまり、ストレスを受けると、最初はむしろ元気になつてきます。しかし、ストレスが長引くと、最終的には心身はボロボロになります。そうならないためには、ストレスと上手につきあう方法を学ぶのです。

参考資料 日本私立学校振興・共済事業団本部発行冊



「心の二りをほぐす」（連載）

「体が疲れると、体も弱つてきます」と、なぜ病気になれる？

ストレス（正確にはストレスサー）には人間関係のようないくつかのストレスや長時間労働のような身体的ストレス、また騒音のような環境的ストレスなどさまざまなものがあります。

しかし、結果として生じるストレスは、すべて似た心身の症状を示します。これは何故でしょうか。

平成二十年度 第四・四半期		青少年育成指導相談室（事務局報告）	
個別相談	三件	登校拒否	一件
いじめ	二件	登校拒否	一件
その他	二件	登校拒否	一件
H P相談件数	〇件	登校拒否	一件

ストレス（正確にはストレッサー）には人間関係のようないくつかのストレスがあります。精神的ストレスや長時間労働のような身体的ストレス、また騒音のような環境的ストレスなどさまざまなものがあります。しかし、結果として生じるストレスは、すべて似た心身の症状を示します。これは何故でしょうか。

以降定期的に近隣地域を実施することとした。

前事業年度の社員のうち10人以上の氏名
2 その他減免申請予定

派遣事業・普及啓発事業

道府県民税均等割申告書・柏県税事務所

市町村税の均等割申告書・我孫子市役所課税課

二理事会審議決済事項等の実施

一月二十六日(月)上野道場清掃活動の実施

平成二十年度 第四・四半期
NPO 法人全日本護身武道連盟 事務局
一 報告 事業報告 千葉県庁・四月六日提出予定
前事業年度の事業報告書
前事業年度の財産目録
前事業年度の収支計算書表
前事業年度の貸借対照表

日時	第十九回指導者研修会
場所	平成二十一年三月八日（日）
研修	12：20～15：20
内 容	荒川区荒川3・49・1
1 護身武道器物法初段の型 精査	八寸ひしき
2 練習科目確認研修	6ヶ月一級
3 その他（対凶器練習）	式段

（平成二十一年一月三日）
毎年恒例の参拝です。今後の益々の発展と指導
者等の健康を願い有志でお願いしています。
連盟の役員に武道御守りを購入して、一年間活躍
できるよう願いを込めています。
参加各位 笠置師範・中武師範・館長

3 簡単護身術・対後ろ組付き
(片倉師範考案実践研究・研修課題)

☆交叉足引き倒れ込み

☆後ろ足まわし掛け倒し



平成二十一年度 第四・四半期

平成十四年四月一日発起、多くの仲間の結集を願い発起人として名前を連ねました。その理念は、それぞれの形で挫折、継続と分かれています。当連盟に籍を置く師範は、現在も『正義』を貫いています。

偲ぶ会

道場だより

三鷹道場

笠置師範

松戸五香道場