

毎日の暮らしにワクワクと感動をプラス！

カムナ通信

vol.47



発行日：令和5年5月1日
(毎月1日発行)
発行人：青木敬司
株式会社カムナ・プランニング／東京都文京区目白
台2-9-7-503
電話：03-3942-8633
info@kamuna-p.jp
<http://kamuna-p.jp/>

コピー、転載、引用、配布
はご自由にどうぞ。

こんにちは。いよいよ夏のはじまりです。五月
と言えば新緑の眩しい心はずむ季節ですが、
最近では五月病と呼ばれる不定愁訴に悩まされ
る方も多いと聞きます。ひと昔前では理解
されにくいことでしたが、現代社会ならではの
人間関係の悩みや仕事のストレス、新興感染
症の心配や不安、情報過多社会における脳疲
労など、様々な要因が重なって増加傾向にあ
るようです。

ストレスや環境の変化に対応するには、一日
の疲れやストレスをその日のうちにリセットす
ることが大切です。これは健康でより良い人
生をおくるためのコツとも言えるでしょう。こ
れを疎かにすると自律神経のオンオフ機能が
正常に行われなくなり、常に気分が優れない
といった状態に陥ります。そんな悪循環を回避
するために開発したのが、1日に発売となりま
したゼロリセットサプリメント「シンリセット」
です。



この開発にあたり
テーマとなるのが、自
律神経系の交感神経
(アクセル)と副交感神
経(ブレーキ)に働きか
けるアプローチです。
行き着いたのは、これ
ら神経系のXY軸に、
“ゆるむ”というZ軸
を加えることでした。
研究開発のパートナー
である波動研究家の
山梨浩利氏の協力に

より、天然由来の機能性原料をバランスよく
配合し、さらに微生物による発酵で得られる
代謝物質“バイオジェニックス”を組み合わ
せて実現しました。これが見事にうまくいき、氏
の独自の評価基準において、ストレスや疲労の
緩和、感情の安定、脳の働きの活性化、睡眠の
質の向上に有効であることが確認できました。
つまりリラククスによって自然体を保ちつつ、ス
トレスを受け流す柔軟性を促し、集中力を高
めて脳の働きを最大限に発揮させるという訳
です。この善循環により夜はぐっすり休めま
す。モニターの方に試していただいたところ「疲
れにくい」「緊張しなくなった」「不安が和らぐ」
「イライラしなくなった」という声や、「ゾーン
の感覚に似ている」というコメントもありまし
た。特に印象的なのは、離婚を考慮するほど思い
悩んでいた女性が「主人を許せるようにな
り、笑顔のある家庭に戻れたという例です。目
の前の現象を変えなくても「シンリセット」に
よって、自分の心身が整うことで、目の前の現
実が変わるといふ事例です。これは最も本質
的な問題解決法と言えるでしょう。

私たち一人ひとりには無限の可能性を秘めた
存在です。その可能性が心身のコンディション
の影響で発揮できないならばこれほど残念な
ことはありません。目先不透明な時代を、自
らが持ちうる最大限のパフォーマンスを発揮
し、笑顔の絶えない毎日を送るためにお役立
てください。自分らしく・ありのままに・元気
よく・参りましょう！いつもありがとうございます。
株式会社カムナ・プランニング 青木敬司

NEWS & TOPIC KAMUNA PRODUCTS



心はずむ毎日のために“心と体をゼロリセット”
自分らしく・ありのままに・元気よく！

SymReset シンリセット

シンリセットは、心と体に受けるストレスをリセットし、心身のコンディショ
ンを整えることで、最大限のパフォーマンスを発揮できるようサポートする
サプリメントです。機能性に優れた天然由来の食品原料を絶妙なバランスで
組み合わせ、さらに微生物による発酵で得られる代謝物質“バイオジェニッ
クス”を配合しています。これによりストレス社会における気分の停滞や不
安を和らげ、心身のコンディションを保ち、内在するエネルギーを高めます。
一日のはじまりに飲めばおだやかな気分で過ごせ、能力を最大限に発揮、
おやすみ前では睡眠のリズムを整え、心身の休息と修復をサポートします。
自分らしく、ありのままに、元気よく毎日を送りましょう。

ゼロリセットをサポートする天然由来の食品原料

【クワンソウ】イライラや興奮をおだやかにする働きが知られ、ス
トレスを受けやすい方に喜ばれている沖縄の伝統野菜。



【ギャバ(大麦乳酸発酵液)】ストレスを和らげ、神経を落ち着か
せます。抗ストレス作用をはじめ、睡眠の質の改善、美肌効果も。



【ラフマ】幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを増やし、精神を安
定させる機能性素材。ホルモンバランスを整える働きも。



【タートチェリー】抗酸化作用に優れ、疲れや痛みを和らげる働き
が注目されています。メラトニンを多く含む休息に用いる方も。



こんな方にオススメ！

- ストレスを受けやすい
- 不安や心配ごとが多い
- 緊張しやすい
- 考えがまとまらない
- 気持ちを
おだやかに保ちたい
- 疲れやすい／疲れが
取れにくい
- 考えすぎて眠れない
ことがある
- 自分らしくあり
のままに生きたい
- 日中のパフォー
マンスを上げたい
- お腹の環境を整
えたい
- 気持ちよく朝を
迎えたい
- HSP(敏感な気質)
の傾向がある

発酵&バイオジェニックスには
日本の風土が育んだ機能性ゆたかな植物を使用！



左から順に ●くま笹：珪素を多く含む神聖なイネ科の植物。 ●ドク
ダミ：古くから毒消し作用が知られる植物。 ●赤紫蘇：栄養価の高さ
は群を抜く、紫色の蘇の草。 ●びわ葉：現代医療に影響を与えた歴
史ある植物。 ●スギナ：ミネラルを多く含む生命力豊かな植物。

バイオジェニックスは、健康美容効果に優れる夢の天然成分と
して、専門家をはじめ多方面から注目を集めている、微生物
が発酵の過程で生み出す代謝物質です。腸内環境を整える
働きに加え、免疫や体内のめぐりを整える作用、生活習慣に
よる不調を支える効果が期待されています。

■シンリセット

4,860円(本体価格4,500円+税)

120粒入(30g入、1粒250mg) ※約30日分

飲み方：4粒を目安に水かぬるま湯でお召し
上がりください。

原材料名：クワンソウ粉末(国内製造)、タートチェリー凍結乾燥
粉末、γ-アミノ酪酸(GABA)、還元麦芽糖水飴、ラフマ抽出物、
くま笹、ドクダミ、赤紫蘇、びわ葉、スギナ/レシチン(大豆由来)





■「シンリセット」の開発者

波動研究家 山梨浩利氏からのメッセージ



私たちの体は自律神経系の交感神経と副交感神経のバランスによって成り立っています。交感神経は車の機能で例えるとアクセル、副交感神経はブレーキと認識されています。昨今このバランスが正常に保てない人が増えています。世界的な感染症による混乱や、職場の人間関係や子育てのストレス、情報過多における脳疲労、スマホ社会による様々なストレス等がその原因と言われています。この様な社会を生きる上で大切なのが“ゆるむ”ことです。交感神経のアクセルを副交感神経のブレーキで急停止させるのではなく、“ゆるむ”というアプローチでバランスを保ち、本来の自分らしさを取り戻そうというのが「シンリセット」です。

「シンリセット」のシンは、シンクロニシティのシンで、これは地球の脳波とも呼ばれる7.8Hzと人の脳波を共鳴させることを意味しています。新(シン・NEW)の意味も含めた新しいリラククス法で、これは従来のブレーキとアクセルのXY軸に、“ゆるむ”というZ軸を加えた3次元的なアプローチです。配合している複数の機能性原料と、微生物の発酵によって得られるバイオジェニックスを融合させることで実現しました。

飲むタイミングはいつでも結構ですが、ストレス過多の社会を生きる現代人は日中に飲むと、より一層効果を実感できると思います。心身共にゆるみ、余計な力が抜けることで脳は理想的な働きをしてくれます。愛用いただいている方からは「リラックスできる」「仕事の効率が上がる」「疲れにくい」「緊張しなくなった」「イライラが激減した」「人を許せるようになった」「ゾーンの感覚に似ている」など様々な声が寄せられています。離婚を考えるくらい追い詰められていた女性はご主人のことが気にならなくなり、自然と笑いのある家庭に戻ったそうです。

人が自分らしさを保ちながら本来持っている能力を発揮する

上で大切なのは、がんばることでもこだわることでありませぬ。これらは力みを生み、脳の働きは低下し、意識は不自由になり、得られるはずの成果すら手に入れることができなくなります。大切なのは余計な力を抜き、能力の発揮を阻害する要素を開放することです。この状態になるとスムーズにモノゴトが運び、驚くほどの成果を上げられるようになります。リラックスを伴う高い集中状態で驚きの能力を発揮する「ゾーン」や「フロー」と呼ばれる現象と共通する状態です。この感覚が身につくと、力みや不自然さを違和感として認識できるようになるので、マイナスのスパイラルに陥ることが無くなります。自ずと目の前の現象に変化が現れ、それまでのネガティブな現象が徐々に消えていき、人生が大きく変化していきます。

「シンリセット」は、ストレス過多の社会をより快適に、より良く生きるための新次元のサプリメントとしてリリースしました。本来の自分を取り戻し、自分らしく、ありのままに、元氣よく毎日を送るためにお役立ていただきましたら幸いです。

■「シンリセット」よろこびの声がいっぱい!

- ・朝に飲むと日中の疲れ方が全然違います。頭もすっきりしていて、仕事がとてもスムーズです。・どんなに仕事を立て込んでも落ち着いて取り組めるようになりました。・何となく安心感があって、心おだやかに一日を過ごせます。・色々考えてしまうタイプですが、これでOKと自分を許せるようになりました。・これまで気がつかなかったことに気づけたり、新たな出会いに恵まれています。・生理前の気持ちの落ち込みがラクになって明るい気持ちで過ごせています。・シンリセットを飲むようになってから、声を出して笑うことが増えました。・何をしても続かない私でしたがシンリセットを飲むようになってストレッチを毎日するようになりました。

感動のおすそ分け

いじめられている君へ

広い海へ出てみよう

これは今月の一冊でとりあげた本に紹介されていた、タレントで魚類学者のさかなクンの言葉です。中学生の頃に遭遇したいじめを回顧して語られたもので、世知辛い世の中を生きる若者における珠玉のメッセージだと思います。一部抜粋にて紹介します。

さかなの世界と似ていました。たとえばメジナは海の中で仲良く群れて泳いでいます。せまい水槽に一緒に入れたら、一匹を仲間はずれにして攻撃し始めたのです。けがしてかわいそうで、そのさかなを別の水槽に入れました。すると残ったメジナは別の一匹をいじめ始めました。助け出しても、また次のいじめられっ子が出てきます。いじめっ子を水槽から出しても新たないじめっ子があらわれます。

広い海の中ならこんなことはないのに、小さな世界に閉じこめると、なぜかいじめが始まるのです。同じ場所にすみ、同じエサを食べる、同じ種類同士です。

(中略)

ぼくは変わりものですが、大自然のなか、さかなに夢中になっていたらいやなことも忘れれます。大切な友だちができる時期、小さなカゴの中でだれかをいじめたり、悩んでいたとしても楽しい思い出は残ります。外には楽しいことがたくさんあるのにもつたいないです。広い空の下、広い海へ出てみましょう。

さかなクンは、仲間はずれにされた子とよく釣りに行ったそうです。話を聞いてあげたり、励ましたりしてできなかったそうです。ただ一緒に釣りをしているだけで、その子はほっとした表情になっていったそうです。さかなクンの話を打たれました。人を思いやる心と、広い世界に繰り出す勇気を見習い、前を向いて歩いて行くことと心を新たにす今日この頃です。

今月の1冊

無意識の整え方 身体も心も運命もなぜかうまく動きだす30の習慣
前野 隆司 著 ワニ・プラス刊

慶応大学大学院教授で、“心の地動説”とも言われる「受動意識仮説」を提唱される著者と、様々な分野で活躍されるエキスパート4名との対談を通して、人生がうまくいくエッセンスをまとめたユニークな著作。この仮説は、人が意識して行動しようと決めた0.35秒前に脳は既に指令を出している、という事実に基づく人の意識的活動に関するもの。個の意識をはるかに凌駕する全体性の無意識が、個人の行動に影響を与え、そうして具現化する現実から心が養われる様が、各先生方との対談から感じ取れることでしょう。しかも著者が提唱する“幸せの4条件”(①自己実現と成長②つながりと感謝③前向きと楽観④独立とマイペース)に沿う話題に満ちていますので、無意識を意識せずとも多くの幸せエッセンスが得られます。新発売の「シンリセット」で目指す世界観とピタリと一致する内容でしたので、ぜひ多くの方に読んでいただけると嬉しいです。



カムナ・ナウ

先日20年ぶりに親友と再会しました。

彼女は以前と何も変わらず、顔を見るなり嬉しさと懐かしさで涙が溢れました。その後会えずにいた時を埋めるかのように語り合い、大笑いしたり泣いたり夢のようなひとときでした。彼女は私のことをずっと気にかけてくれたことを知り、ありがたくて胸がいっぱいになりました。遠くに住んでいるのだからなかなか会えませんが、大切に親友にこれから少しでも多く会うために元気に長生きするぞ〜!

(ゆ)