

卵質改善メソッド 無料メール講座 特典ブック

卵質改善コンサルタント薬剤師 chiaki

目次

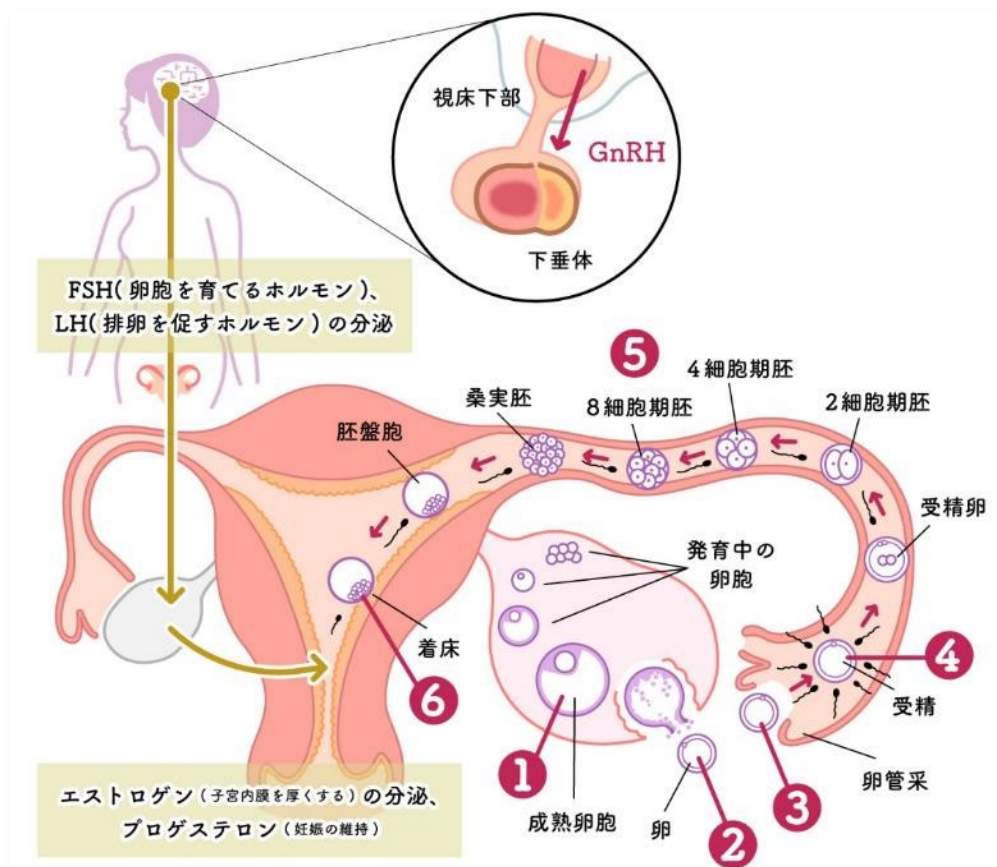
卵質改善がなぜ必要なのか？	2
1. そもそも妊娠の成立とは？	2
2. 不妊治療のステップ	4
3. 受精しても妊娠成立しない理由	6
4. 加齢とともに減少する卵子の数	7
5. 卵子の質が低下（劣化）する理由	8
医学的にみる卵質改善方法	9
1. はじめに卵子の栄養源を知ろう！	9
2. 着床までに必要な卵子のエネルギー	10
3. ATP とミトコンドリアの関係	11
4. ミトコンドリア活性化のために	12
5. 細胞の代謝をしっかりと働かせる4大要素	13
補足. 排卵誘発剤の効果について	14
卵質を左右する4つのポイント	16
1. 食事	16
2. 運動	19
3. 睡眠	20
補足. 睡眠の質と妊娠の関連	22
4. ストレス	23
卵質改善継続化の秘訣	25
1. 卵質改善を邪魔する「誘惑あくま」	25
2. 誘惑あくまの正体	26
3. 授かり脳を作るには？	27
4. 潜在意識を変える3つの法則	29

卵質改善がなぜ必要なのか？

1. そもそも妊娠の成立とは？

妊娠までたどり着くには様々な過程があります。

- ①～② 卵巣の中にある卵子が成熟卵胞まで成長し排卵
- ③～④ 排卵後、精子と出会い受精。受精後受精卵となる
- ⑤ 卵管を通り細胞分裂が進む胚盤胞になり子宮へ着床
- ⑥ 子宮に着床後に妊娠



人の命は排卵された卵子と精子の出会いからはじまります。

1回の射精に含まれる精子の数は1億～4億。

射精後、精子は卵管膨大部に移動しますが、

そこに辿り着けるのはわずか数十～数百個のみ。

更に受精できるのはわずか1個。

受精はうまくいっても受精卵が子宮に着床するのは75%。

着床しても25%は妊娠まで至らないのです。

さらに妊娠しても15%の確率で流産する可能性があります。

だから「妊娠」という事自体がいくつもの奇跡の重なりからできているので、

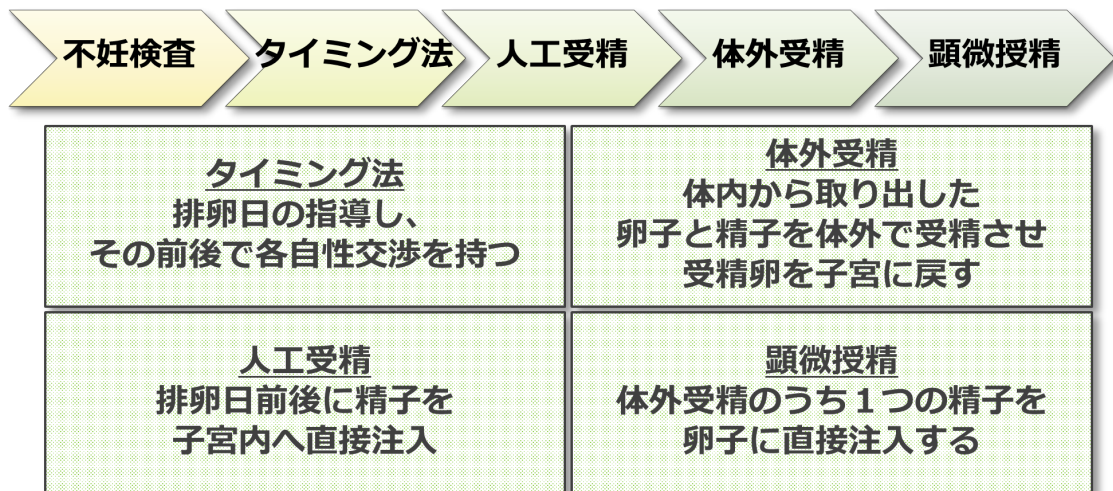
現在妊娠できていなくてもあなたが悪いわけではありません。

2. 不妊治療のステップ

現在の一般的な流れとして、自分達でタイミングを取っても

妊娠までたどり着かなかった場合は不妊治療を受ける流れが一般的です。

ここで不妊治療の流れを確認しましょう。



不妊検査

精子の運動率や卵管が閉塞しているかといった不妊の原因を検査します。
自然妊娠が困難なケースもあるため、不妊治療を始めるにあたって最初に不妊検査することをお勧めします。

タイミング法

超音波エコーにて排卵日を特定し、指導を受けたタイミングで各自が性交渉をおこない、自然妊娠を目指します。

人工授精

採取した精液から運動性の良い精子を集め、カテーテルなどで子宮腔に直接注入します。30代後半以降の妊娠確率は約7%と言われています。

体外受精

卵子と精子を取り出し、培養液の中で受精させる方法です。受精卵が分割を始め、多くは胚盤胞の段階で子宮に移植し着床させます。

顕微授精

体外受精の一手法でもある顕微授精は、細いガラス針を使い、顕微鏡下で卵子に精子を直接注入する方法です。

30代後半以降の体外受精、顕微授精の妊娠確率は30～40%と言われています。

ここまで、不妊治療の流れや、各ステップで何をするのかを説明しました。

ところで、不妊治療は妊娠成立までのどこの部分を補助する医療でしょうか？

答えは「受精」

そもそも精子の運動率が悪ければ、精子が卵管まで届かないですし、

卵管が閉塞していたら、精子と出会うことはできません。

このようなケースでは不妊治療の力を借りることが有効です。

問題は受精以降のステップです。

受精卵になり、細胞分裂が進んで胚盤胞になると子宮に着床しますが、

細胞分裂する力は、卵子が持っている生命力（卵子の質）にかかっています。

残念ながら、この細胞分裂する力を補助する技術は、

今の医療技術では完璧に補助はできません。

3. 受精しても妊娠成立しない理由

卵子の生命力（卵子の質）が良い場合は細胞分裂が進み、
胚盤胞まで成長します。

卵子の質が良いと着床率が高い胚ができやすい

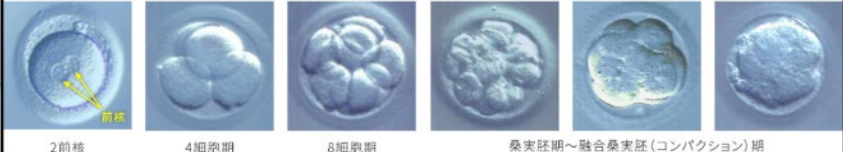
**順調な
分割速度
(割球数)**

培養1日目

培養2日目

培養3日目

培養4日目



2前核 4細胞期 8細胞期 桑実胚期～融合桑実胚(コンパクション)期

**フラグメントは
より少なく**



**割球の大きさは
均一**



均一胚

しかし、卵子の生命力（卵子の質）が低下していると、
細胞分裂が途中で止まり胚盤胞まで成長できない、ということが起こります。
つまり、子宮に着床する胚盤胞まで細胞分裂する力は、
卵子の生命力（卵子の質）にかかっているといえます。

卵子の質が低いと着床率が低い胚ができやすい

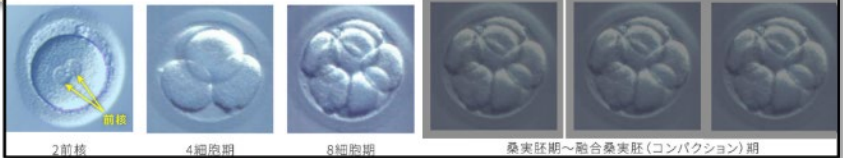
細胞分裂が停止

培養1日目

培養2日目

培養3日目

培養4日目



2前核 4細胞期 8細胞期 桑実胚期～融合桑実胚(コンパクション)期

**フラグメントが
多数**



フラグメント

**割球の大きさが
不均一**



不均一胚

4. 加齢とともに減少する卵子の数

卵子は私達が生まれたときから数が決まっています。

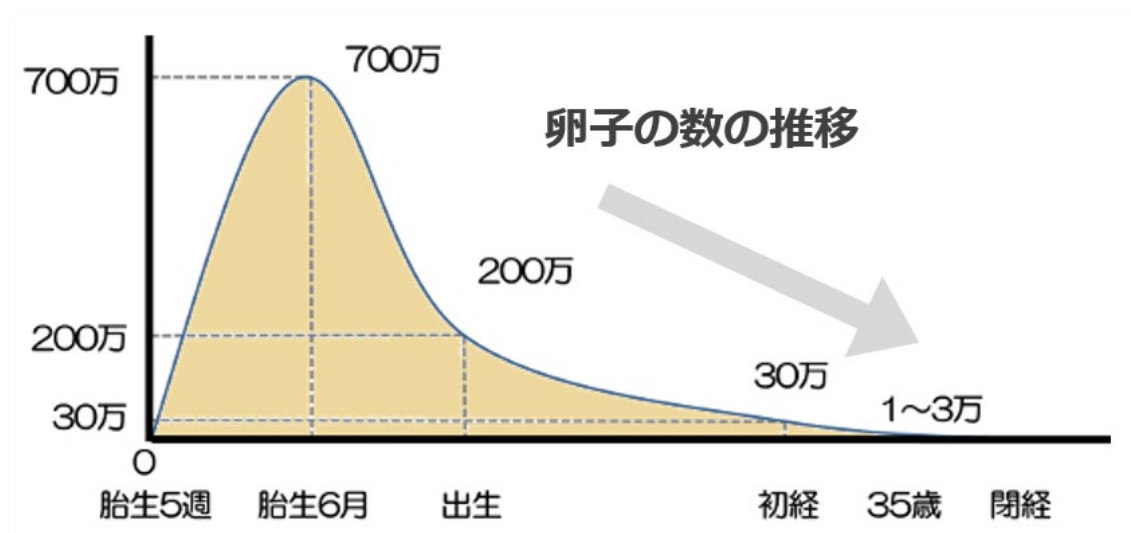
出生時には200万個

月経開始後は20～30万個。

その後年齢とともにどんどん数は減っていき、

卵子のストックがなくなると閉経となります。

図を見て分かるように、卵子は私達とおなじように年を重ねていくのです。



5. 卵子の質が低下（劣化）する理由

卵子の質の低下の主な原因は加齢です。

卵子の年齢は、一般的に自分の年齢+1歳といわれていますが

質の低下率（卵子の劣化スピード）も個人差があります。

閉経年齢が30代半ばの方もいれば、

50代半ばでも生理がまだきているという方もいます。

この年齢幅をみてわかるように、

卵子の劣化スピードは個人差が大きいのです。

つまり、授かる体になるためには、

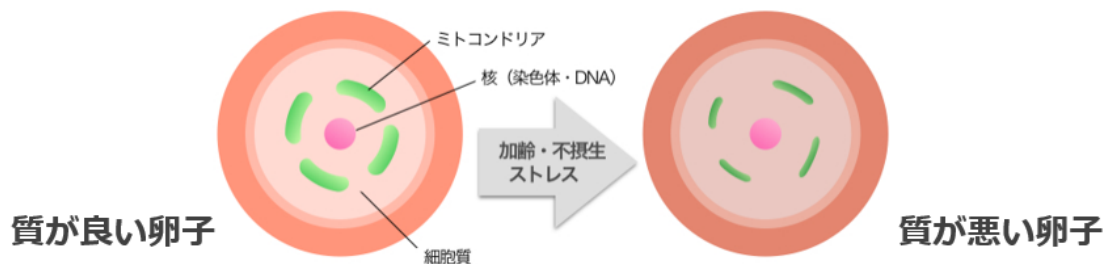
卵子の劣化をこれ以上進めないこと



卵子の質の改善（卵質改善）が最も重要！なのです。

主な原因は加齢

- ✓ 卵子の年齢は自分の年齢+1歳
- ✓ 卵子の劣化スピードも個人差あり
- ✓ 卵子は再生しない



医学的にみる卵質改善方法

1. はじめに卵子の栄養源を知ろう！

卵子の質を改善することが大事とお伝えしましたが、

卵子の質が改善した、とはどんな状態を指すのでしょうか？

それを理解するために、まずは卵子のエネルギーについて理解しましょう。

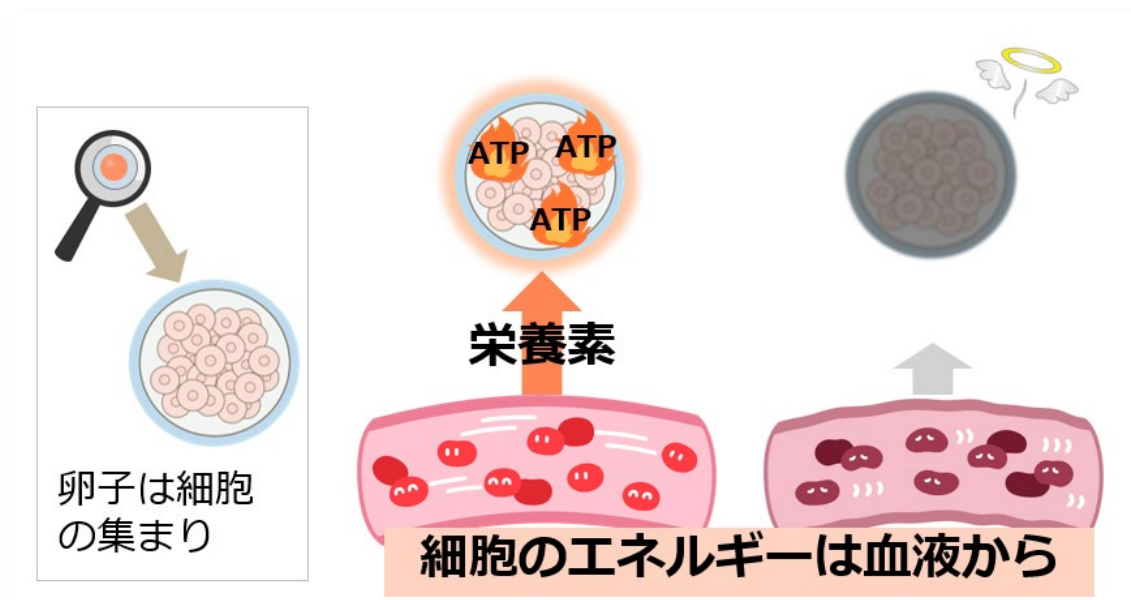
卵子は細かくみるとたくさんの細胞の集まりです。

通常、細胞は血液から酸素や栄養素を供給されています。

例えば、心筋梗塞や脳梗塞で血管がつまり、

血液から酸素や栄養素が供給できなくなると細胞は

数分もたたずに死んでしまいます。



2. 着床までに必要な卵子のエネルギー

卵子は卵巣から排卵された後、

受精から着床するまで血管から一切栄養を受け取ることができません。

そんな過酷な状況下でも、卵管内で細胞分裂を繰り返し、

子宮内膜にたどり着かなければいけません。

細胞分裂するためにはたくさんのエネルギーが必要です。

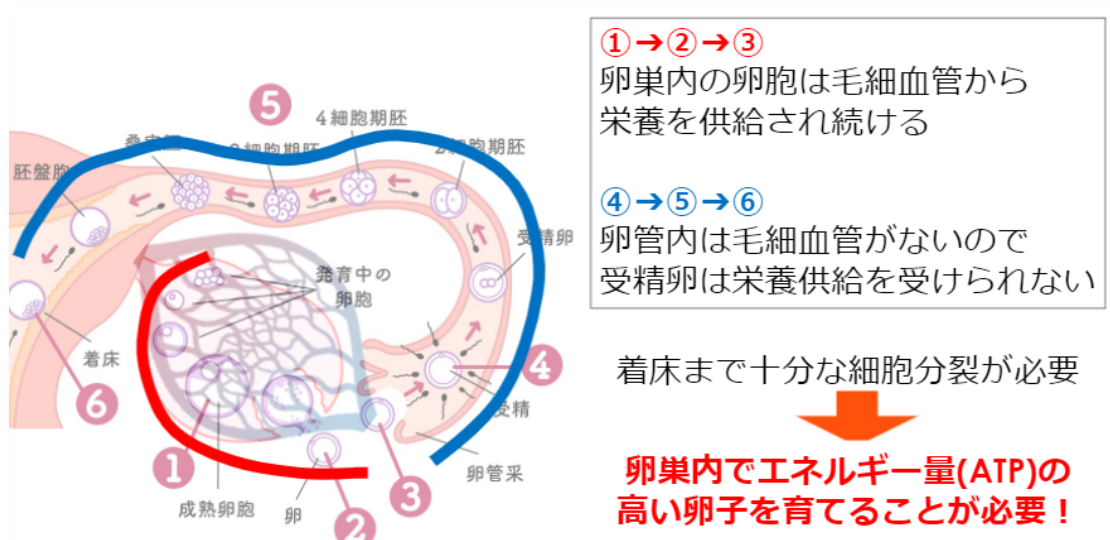
着床まで、受精卵は言ってみれば飲まず食わずで

細胞分裂を繰り返していかなければいけないのです。

それには想像を超える膨大なエネルギーが必要です。

このエネルギーを **ATP** といいます。

質の良い卵子は ATP を多く生成することのできる卵子なのです。

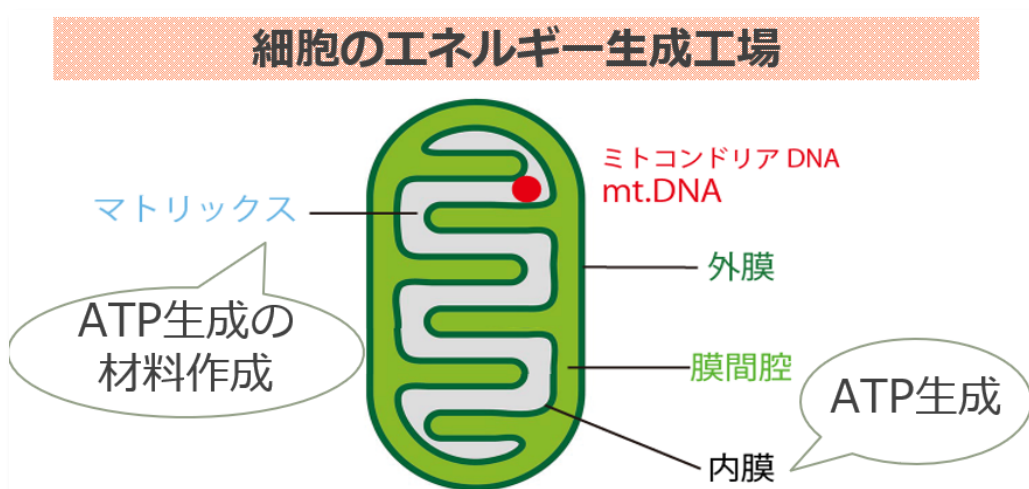


3. ATP とミトコンドリアの関係

ATP は細胞内のミトコンドリアという場所で作られます。

細かく説明するとミトコンドリアのマトリックスで ATP 生成の材料を作り、
内膜で ATP を生成します。

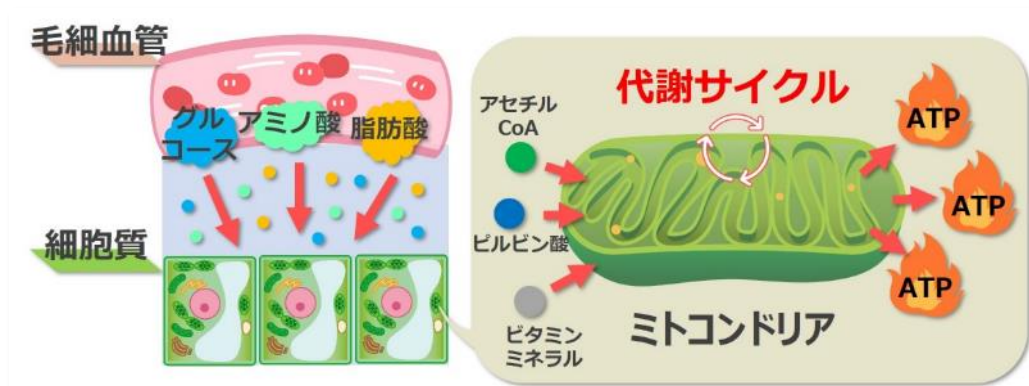
ATP を多く生成をするには、ミトコンドリア活性が高い、
つまりミトコンドリアがしっかりと働くことが重要です。



しかし、ミトコンドリアだけでは ATP は生成できません。

ミトコンドリアを動かすためには、

細胞内の代謝サイクルをしっかりと動かす必要があります。



4. ミトコンドリア活性化のために

細胞内の代謝サイクルを動かすアセリル CoA やピルビン酸は、グルコース、アミノ酸、脂肪酸、ビタミン、ミネラルから作られます。

また、グルコースは炭水化物から、アミノ酸はタンパク質から、脂肪酸は脂肪から作られます。つまり、代謝サイクルを動かす最初の一步は、炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン、ミネラルの5大栄養素を食事から不足なく摂取すること。これが基本です。

加えて、

- ・ 摂取した栄養素を腸内でうまく消化吸収するために腸内環境を整える。
- ・ 腸で吸収された栄養素から、代謝に必要な物質を作る肝臓を疲れさせない。
- ・ 肝臓で作られた栄養素を卵巣のミトコンドリアに運ぶ血流を悪化させない。

このように、一連のからだの基本的機能をしっかり働かせることが、細胞内代謝の活性化には重要になってきます。聞けば当たり前に聞こえるかもしれませんが、実際にはできていない人が多いのです。



5. 細胞の代謝をしっかりと働かせる4大要素

ここまでをまとめると、妊娠しやすい体はこのようなステップで作られます。

- 着床しやすい胚盤胞を育てる
- ↑ 質の良い卵子を育てる
- ↑ ATP 生成量が多い卵子を作る
- ↑ ミトコンドリアを活性化させる
- ↑ 細胞代謝サイクルをしっかりと働かせる
- ↑ 細胞1個1個の質をあげる

では、細胞1個1個の質を上げて、卵子の質を上げるには何が大事でしょう？

そう、「食事×運動×睡眠×ストレス」つまり普段の日常生活で決まります。



補足。排卵誘発剤の効果について

薬で卵子の質をよくできるのでは？と思われる方がいますが、残念ながら、薬では卵子の質をよくすることはできません。

不妊治療で使用する排卵誘発剤の機序を説明してみましょう。

通常の排卵までのホルモン伝達機構の場合、

脳の視床下部から Gn-RH 放出

↓ 脳下垂体から FSH が放出

↓ 卵巣がキャッチしエストロゲン分泌

↓ 成熟卵胞になり排卵

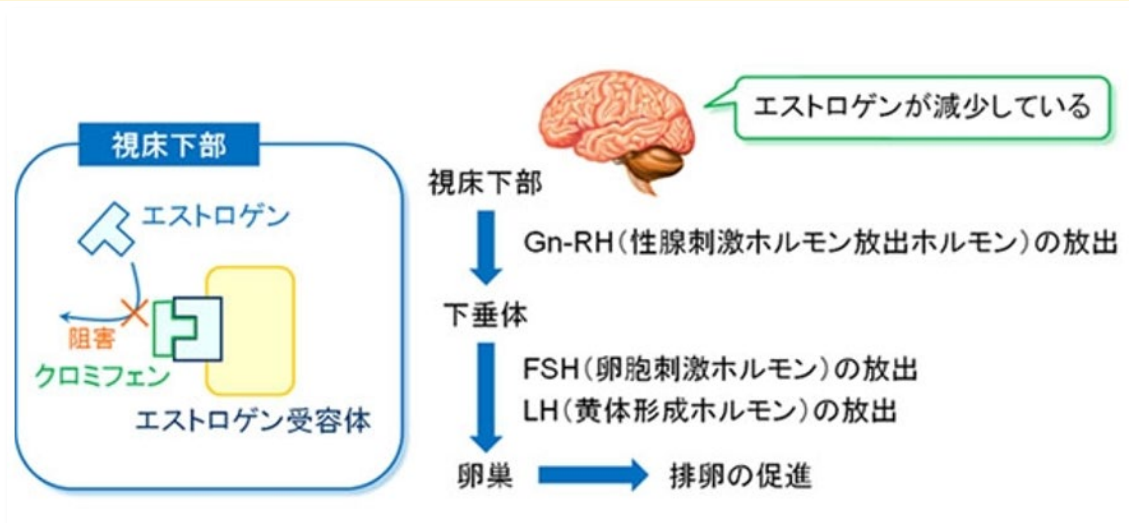
という流れになります。

脳の視床下部は自分の司令した物質がきちんと出ているか確認する機能があり、エストロゲンがしっかりと出ていると感じると脳の司令は抑え目になります。

例として、一番有名なクロミッドで薬の効果を説明しますね。

クロミッドの効果

- ↓ 視床下部のエストロゲンを感知する場所をブロック
- ↓ 視床下部は司令を出したにも関わらず、エストロゲンの不足を検知
- ↓ もっとたくさんエストロゲンを出すように司令を出す
- ↓ 通常よりも多くエストロゲンが放出、成熟卵胞がたくさんできる



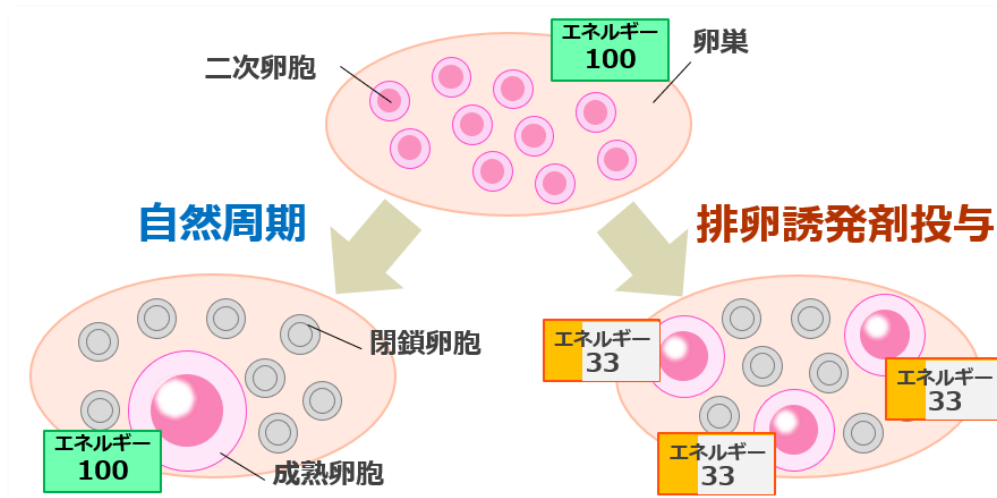
排卵誘発剤は、多くの成熟卵胞を作り採卵数を増やすにはとても良い薬です。

しかし、本来排卵というものは1つしかしません。

ここで、血液や酸素から栄養を受け取るエネルギー100としましょう。

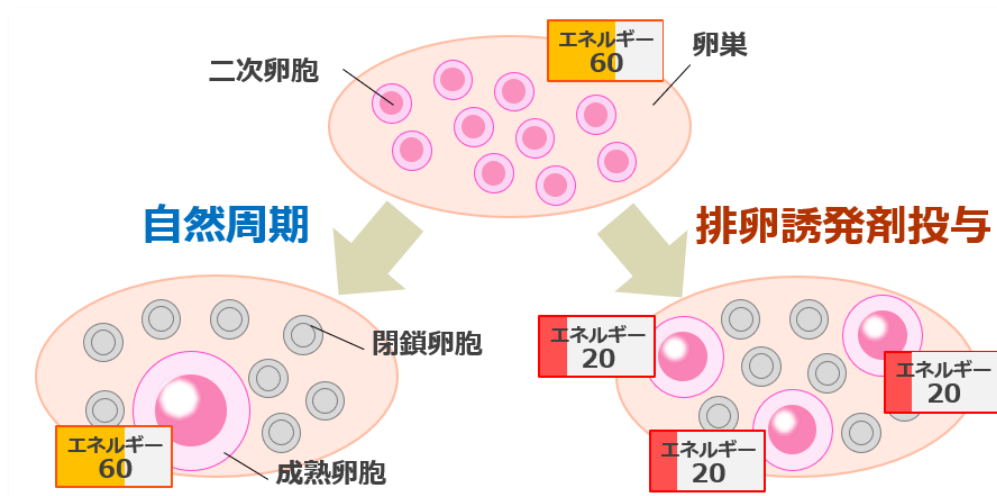
本来なら排卵される予定の卵1個に、この100のエネルギーが行き渡りますが、排卵誘発剤を使用することでエネルギーが分散されます。

どんなに質のよい卵子だとしても、
誘発剤を使うことで卵子1個あたりのエネルギーは本来より小さくなります。



卵子の質が悪い場合、血液から酸素や栄養素をうけとってそれをうまく活用できず、ATP 生成も難しくなります。

元々のエネルギーが低い状態で排卵誘発剤を使用し、無理やり排卵数を増やしたところで、質の悪い、着床しにくい卵子ばかりになってしまうのです。

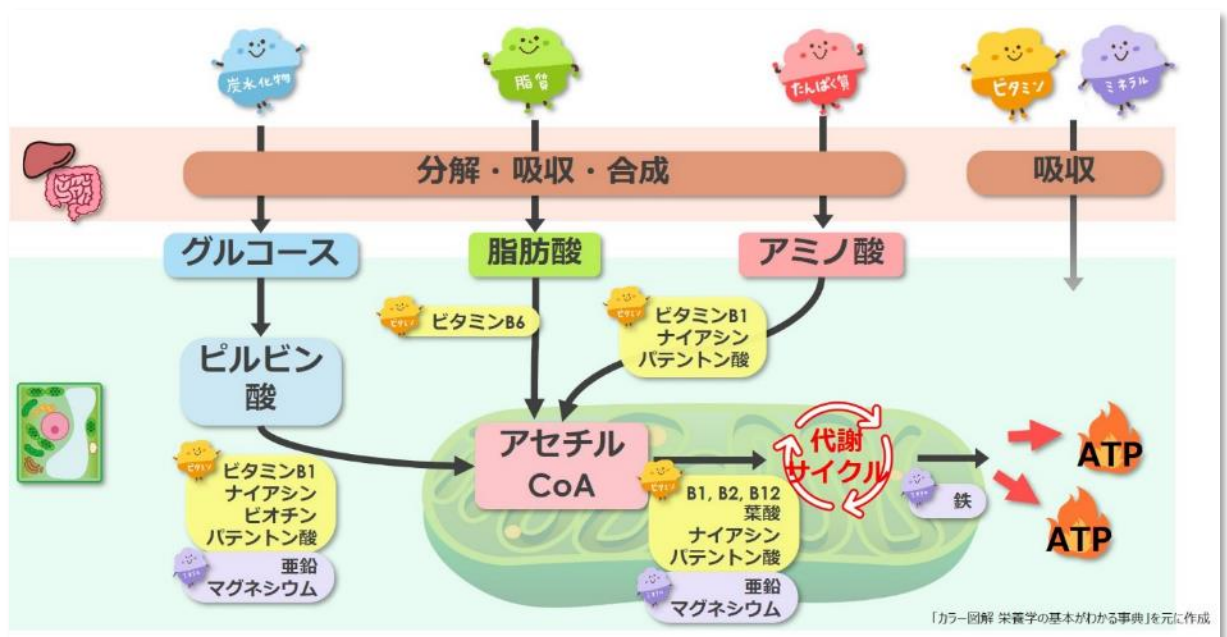


卵質を左右する4つのポイント

1. 食事

卵子が細胞分裂を進めるためのエネルギーを作るのはミトコンドリア。
このミトコンドリアを動かすためには、細胞の代謝サイクルを正常に動かす必要があるとお伝えしました。

この細胞内代謝サイクルを動かす1つとして食事があります。
炭水化物、タンパク質、脂肪の3大栄養素の代謝サイクルを回すためには、
たくさんの種類の栄養が必要です。



炭水化物を代謝するためにはビタミン B1、タンパク質を代謝するためにはビタミン B6 など、様々なビタミンや微量元素が合わさって代謝サイクルを回すことができます。

バランスのとれた食事が大事といわれているのは、この代謝サイクルを正常に回す必要があるからです。

ではどれくらいの栄養素を食事から摂る必要があるのでしょうか？

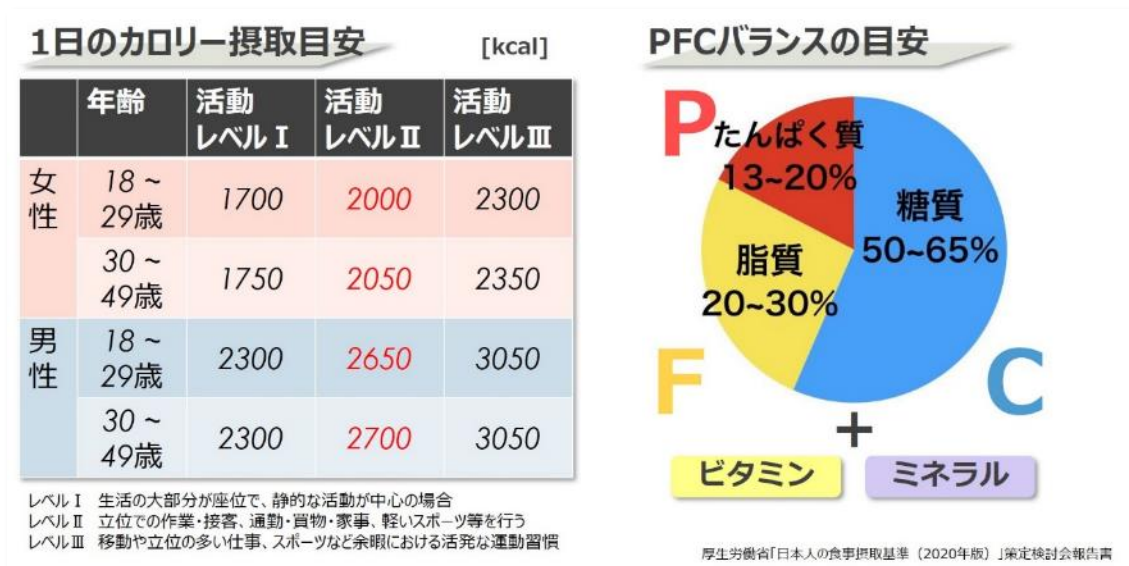
厚生労働省が発行している、日本人の食事摂取基準（2020 年版）^{*1}によれば、平均的な活動レベルの女性では摂取カロリー目安は約 2000kcal。

糖質とタンパク質は 1g あたり 4kcal、脂質は 1g あたり 7kcal なので、摂取カロリー目安を満たしつつ、糖質、タンパク質、脂質の割合(PFC バランス)で最適化すると、

- ・糖質 200~325g
- ・タンパク質 65~100g
- ・脂質 57~86g

が摂取量の目安になります。

(1 日の活動レベルによってカロリー摂取目安および PFC 摂取目安も変わります)



その他、ビタミンやミネラルの摂取基準量も報告されており、下記サイトに数字がまとまっているので、一度確認してみるのも良いと思います。

glico 栄養成分ナビゲーター

<https://jp.glico.com/navi/e07.html>

^{*1} 厚生労働省が、健康な個人または集団を対象として、国民の健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣病の予防、過剰摂取による健康障害の予防を目的として制定したエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準。栄養士などの専門家向けの利用目的で作成されており、保健所や医療施設などで実施する「栄養指導」や学校や事業所などの「給食」の提供の根拠となる科学的データ。

自分が必要な栄養素をどれくらい取れているのかを把握しながら、毎日の献立を決めるのはとても大変なことです。そこでまずは、私がサポートしている方を見ていて、特に不足しがちと感じている栄養素を紹介します。

タンパク質

体内でアミノ酸となり細胞の材料になります。不足すると細胞生成がうまくいかず、ホルモン生成が不足し体調不良になります。

普段よく口にする食品のタンパク質含有量を見てみましょう。
毎食で意識しないと、目標量を摂取するのが難しいことがわかんと思います。

普段よく食べる食品に含まれるタンパク質の量		
 ご飯1杯(150g) 4 g	 卵 (1個) 7 g	 紅鮭 (1切 80g) 18 g
 わかめ味噌汁(1杯) 2 g	 牛乳 (200cc) 8 g	 マグロ赤身(5切 50g) 12 g
 納豆(1パック) 8 g	 ヨーグルト (100g) 4 g	 鶏むね (100g) 20 g
 絹ごし豆腐(1/2丁) 7 g	 6Pチーズ(1切) 4 g	 豚コマ (100g) 18 g
 木綿豆腐(1/2丁) 10 g	 ソーセージ (2本) 4 g	 牛コマ (100g) 19 g

お肉とお魚を意識して食べないと1日67gは結構難しい！

ビタミンD

女性の場合は、子宮内膜の環境を整える効果や着床に関与し、男性の場合はビタミンD濃度が高いほど、精子運動率が良好という論文報告があります。日光に当たることで生成されますが、昨今のテレワークの影響で日光にあたる時間も減り、皮膚からビタミンD生成が不足がちです。食べ物で補うようにしていきましょう。

日光浴	食事				
5μg程度のビタミンD生成には？ 夏の日中 両手の甲を5~10分日光浴 日照時間の短い季節 両手の甲を 札幌→70分 関東→20分 沖縄→10分 	魚類に非常に多く含まれる。 キノコ類もやや多いが、野菜類にはほとんど含まれない。 100gあたりのビタミンD有量 <table> <tr> <td> シラス干し 61μg</td><td> イワシ 32μg</td></tr> <tr> <td> 紅鮭 33μg</td><td> 舞茸 5μg</td></tr> </table>	 シラス干し 61μg	 イワシ 32μg	 紅鮭 33μg	 舞茸 5μg
 シラス干し 61μg	 イワシ 32μg				
 紅鮭 33μg	 舞茸 5μg				

2. 運動

運動は2つの効果が期待できます。

血流を良くする

血流がよくなることで、卵巣に血液がとどきやすくなります。卵巣に血液が届くことで卵子にも栄養が届き、質の良い成熟卵胞へと育てやすくなります。骨盤底筋を鍛えることで改善が期待できます。

筋肉量をあげる

ミトコンドリアはATPを生成するために必要な細胞小胞器官ですが、加齢によりミトコンドリアの活性化の低下や数が低下することがわかっています。少しキツイと感じるくらいの有酸素運動を継続することで、ミトコンドリアの数の低下や活性化低下を抑えることが期待できます。

有酸素運動

早歩き、ジョギング、サイクリング、水泳、エアロビクスなど。

最大心拍数(220-年齢)の60%
**110~120bpm程度で30~60分
週4日以上が目安。**

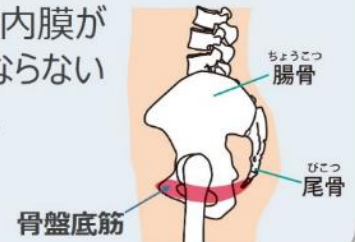
習慣化によって、
ミトコンドリアを多く含む
赤筋を鍛えることで
活性化が期待できる。



無酸素運動

毎日5~10分のスクワットで、年齢とともに衰えやすい**骨盤底筋**を鍛える。

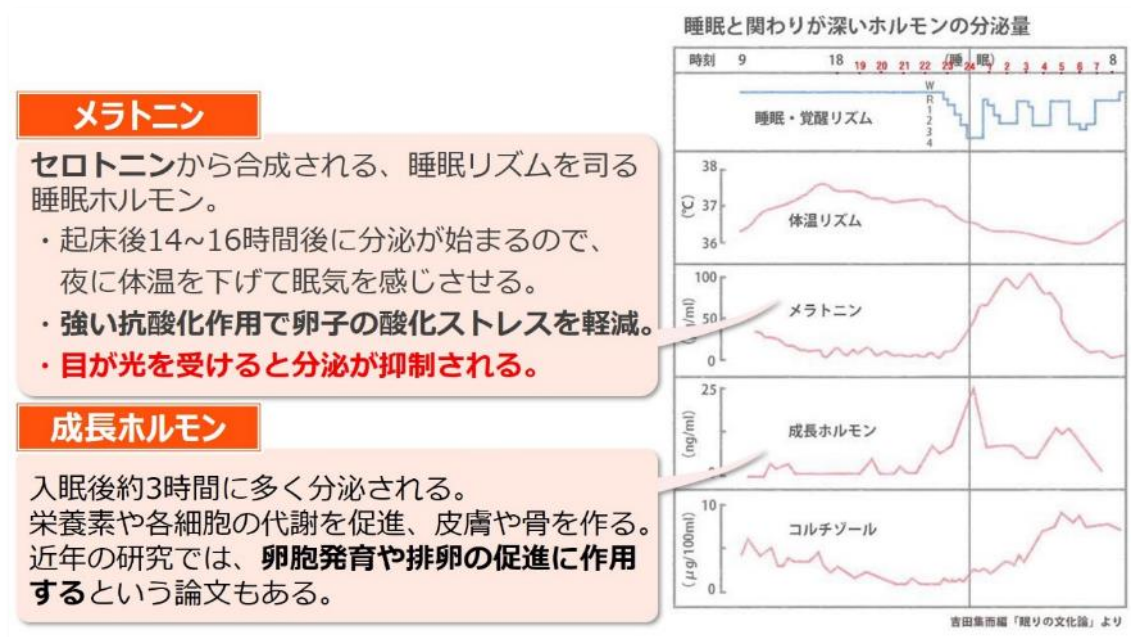
衰えると子宮の位置もずれてきて、
子宮に血液が届きにくくなり、
黄体期に子宮内膜が
適切な厚さにならない
可能性がある。



3. 睡眠

睡眠は時間ではなく質が重要です。
昔言われていたゴールデンタイムは関係ありません。

質の良い睡眠には**睡眠ホルモンのメラトニン**がかかせません。
メラトニンは抗酸化作用が強く、卵子の劣化原因の一つである酸化ストレスを軽減する効果があると論文発表されています。



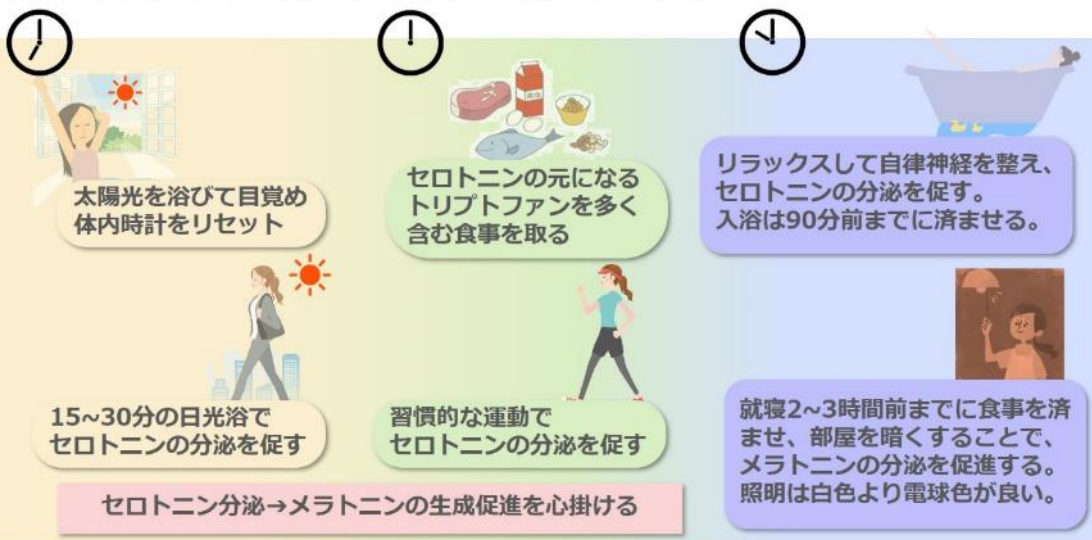
・メラトニンは起床後 14~16 時間後に分泌が始まるので、夜の就寝時刻にメラトニンが分泌されるよう、規則正しい起床を心掛ける。

・メラトニンはセロトニンを元に作られるので、セロトニンの分泌を促す食事、生活習慣を心掛ける。

・体温が下がると眠気を誘発するので、就寝前の夕食や入浴時間を意識する。

といったことを意識して、生活習慣を整えていくことで睡眠の質は確実に上がっていきます。

睡眠の質を整える生活習慣



睡眠の質を上げるには入浴がオススメ

副交感神経に切り替える

日中は活動のための交感神経が優位。
夜に副交感神経を高めて質の良い眠りを促す。
**37~39℃のぬるいお湯に10分以上入ると、
副交感神経が刺激されてリラックスできる。**
ただし、42℃以上の熱いお湯は、交感神経を刺激してしまう

深部体温を調整する

上昇した深部体温が下がり始める時に眠気を誘発。
深部体温は**食事およそ90分後に最も上昇し、
入浴後およそ90分後に下がり始める。**
食事は就寝の3時間前、入浴は90分前が、
自然な入眠にはベストタイミング。



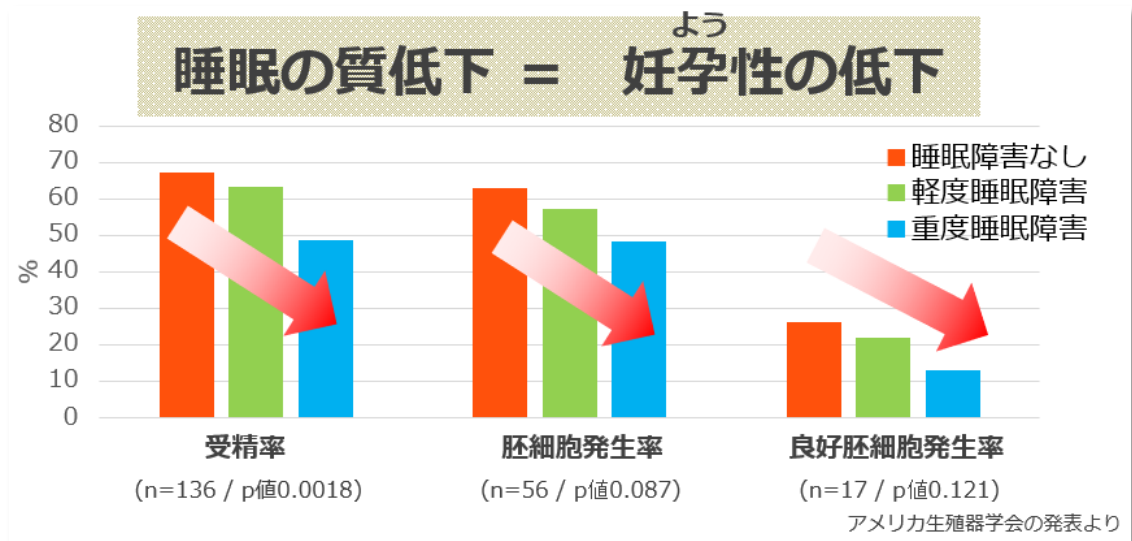
またお伝えしたように、メラトニンは強い光で分泌が抑制するため、寝る前にスマホを見るのがNGとされているのはこれが理由です。

私のお客さんもそうですが、寝る前にスマホを手放せない方がとても多いです。ぜひ卵子劣化を防ぐために寝る前の行動を見直してみてください。

補足。睡眠の質と妊娠の関連

睡眠の質を図るピッツバーグ睡眠質問票*1を用いて、睡眠の質と体外受精の成功率を比較したアメリカの生殖医学学会の研究結果によると、不眠などの睡眠障害により睡眠の質が低下している程、良好な胚盤胞が作れないことが分かっています。

このことから、睡眠がどれだけ卵子に影響を与えるか分かります。



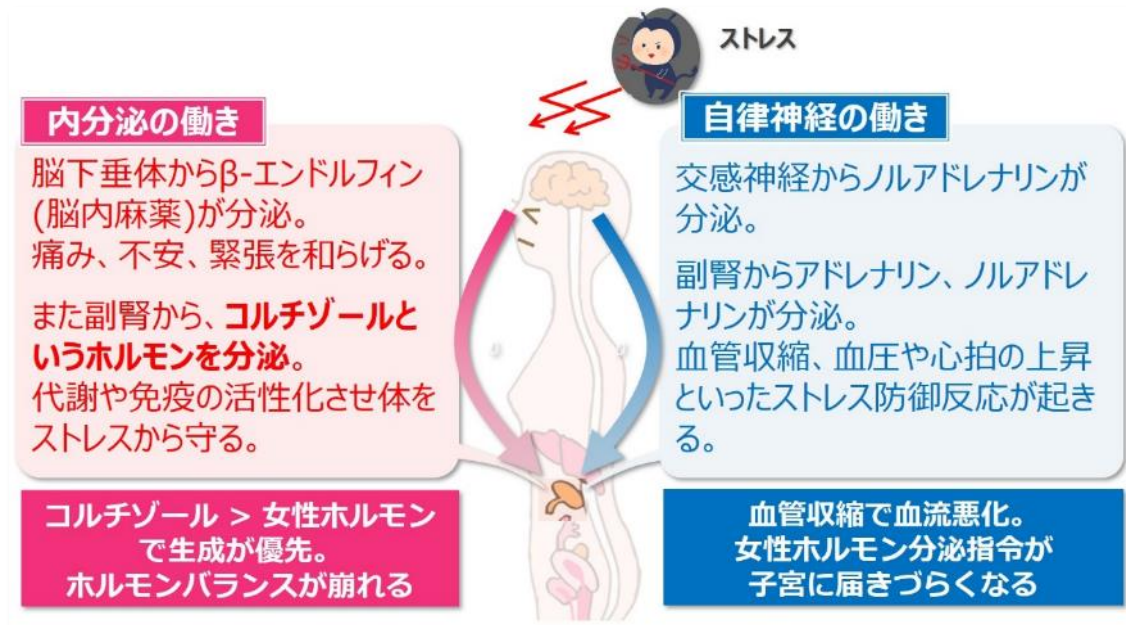
※参考文献

Akamatsu S. et al., The poor quality of women's sleep negatively influences fertilization rates in assisted reproductive technology. Fertil Steril. 2017; 108: e120.

*1 睡眠障害の評価として広く使用されており、過去 1 か月間の睡眠について、計 18 項目の質問に回答する。睡眠の質、入眠時間、睡眠時間、睡眠効率、睡眠困難、睡眠薬の使用、日中覚醒困難の 7 要素の合計得点として算出され、信頼性、妥当性の高い尺度であり、得点が高いほど睡眠が障害されていると判定される。

4. ストレス

ストレスは妊活で一番避けていただきたい項目で、ホルモンの伝達機構が一因となっています。



脳が人の体で優先すべきは生命維持です。
ストレスがかかると、脳の視床下部は内分泌系、自律神経系、免疫系が協力してストレスに耐えうる体を作ります。

生命活動を維持するための脳の働きは、人間にとって必要不可欠な仕組みですが、妊娠という視点から見ると、好ましくない側面が多々あります。

とくにコルチゾールというストレスホルモンが関わってきます。

コルチゾールは、コレステロールを原料として作られますが、FSH や LH といった女性ホルモンもコレステロールが原料です。

ストレス下では、女性ホルモンの分泌よりも、生命維持に重要なストレスホルモンの生成の方が優先されるので、コルチゾールが常に分泌されている場合は、女性ホルモンの分泌が抑制されるのでは？という研究文献もあります。

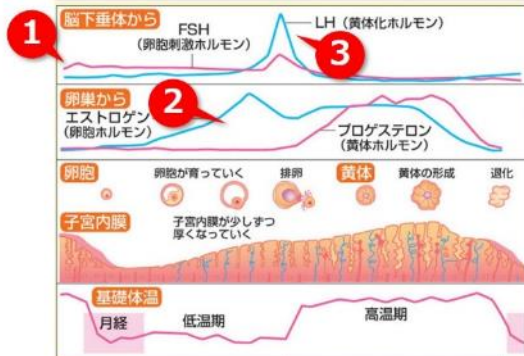
ストレスによりホルモンバランスが崩れることは周知のことなので、できるだけストレスをケアする習慣をしてあげることも重要です。

ストレスを受けると

日本産婦人科医会性教育指導用スライドより

本来

- ①脳の働きでFSH/LHが分泌。
- ②卵胞が育つとエストロゲンを分泌。
子宮内膜が増殖する。
- ③脳の働きでLHサージにより排卵。



ストレス下

脳からのホルモン分泌指令が
子宮に届きにくいので、
卵胞や子宮内膜が十分に増殖しない。
生理に影響。



自分なりのストレスケア法を見つけよう

湯船につかる



ストレッチ



好きな香りを焚く



日中は仕事などでストレス過多になりがち。
家では自分に合った方法で、
戦うモードの交感神経を休めて、
お休みモードの副交感神経を上げる行動
をしてみましょう！



卵質改善継続化の秘訣

1. 卵質改善を邪魔する「誘惑あくま」

卵質改善に大事なものは、食事、運動、ストレスケア、睡眠。どれも当たり前のことでした。

でも残念ながら「早速やるぞ！」とやる気十分で始めても、翌月は8割の方が元の生活に戻ってしまいます。

これは脳の仕組みに原因があります。

実は私達の中には、新しい行動を妨げる「誘惑あくま」が存在し、生活習慣の改善を邪魔するのです。

私の講座に申し込む方のほとんどが、自分でなんとか卵質改善しようと頑張ったけれど、誘惑あくまに邪魔をされて妊活が上手くいっていませんでした。なので、この誘惑あくまを退治できれば妊活の成功率は飛躍的に上がります。

そこで、まずは誘惑あくまが何なのかを理解しましょう。
もしあなたが、日常生活を変えないといけない、と聞いた際に、

「わかってるけど。。」「それができたら悩んでないし」と思ったのなら、すでにあなたは誘惑あくまの影響を受けています。

そう、この誘惑あくまは私達の頭の中にいるのです。



2. 誘惑あくまの正体

誘惑あくまの正体。それは**脳のホメオスタシス**です。

ホメオスタシスとは恒常性。つまり一定の基準に保とうとする働きのこと。

人間の場合で言えば、恒常性を保つとは生命維持のことです。

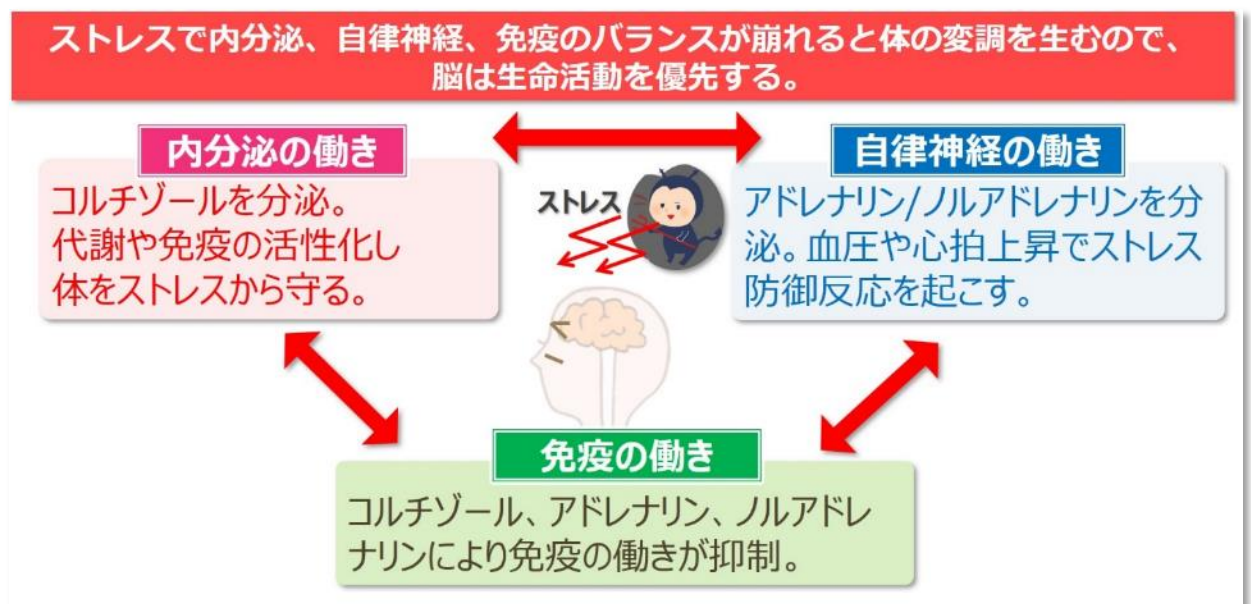
体の中の自律神経、免疫系、内分泌系が、
ストレスを受けてもお互いを支え合うことで生命維持を保ってくれています。

生命維持においてはとても大事な機能ですが、
新しい習慣を作る際は非常に厄介なものなのです。

それは、あなたが今まで生きてきた中で何も生命維持に問題がなければ、

脳は現在の生活が生命維持に適していると判断するからです。

これが新しい習慣を作っても、8割の人が元の生活に戻ってしまう理由です。



3. 授かり脳を作るには？

脳の感覚として現在の生活習慣（コンフォートゾーンと呼ばれるところ）を、脳は快適に感じます。

新しい習慣を作るということは、
このコンフォートゾーンを出るということ。

だから脳はそれを不快に思い、元の生活に戻そうとします。

でも、あなたが目指す未来にたどり着くには、
ホメオスタシス=誘惑あくまに打ち勝って、コンフォートゾーンを出なくては
いけません。

コンフォートゾーンを出る方法は唯一つ。

妊娠した未来の自分=目指す未来の自分思考になりきる、

つまり「授かり脳」になることです。



習慣化された行動を取る際、
おそらくあなたは無意識でその行動をしています。

無意識（＝潜在意識レベル）でその行動が習慣化されているのです。

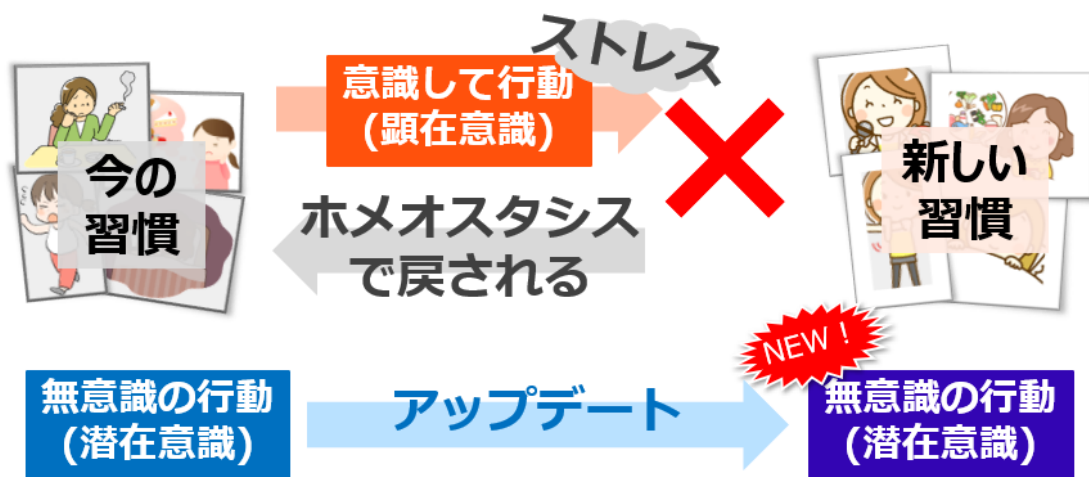
一方で、行動を変えて新しい習慣を作ろうとする時、
あなたは頭で意識してその行動を取る必要があります。

意識（＝顕在意識レベル）して無理に行動すると、ホメオスタシスが働くので、結果的に脳はストレスを感じてしまいます。

これが新しい習慣が3日坊主で続かない理由です。

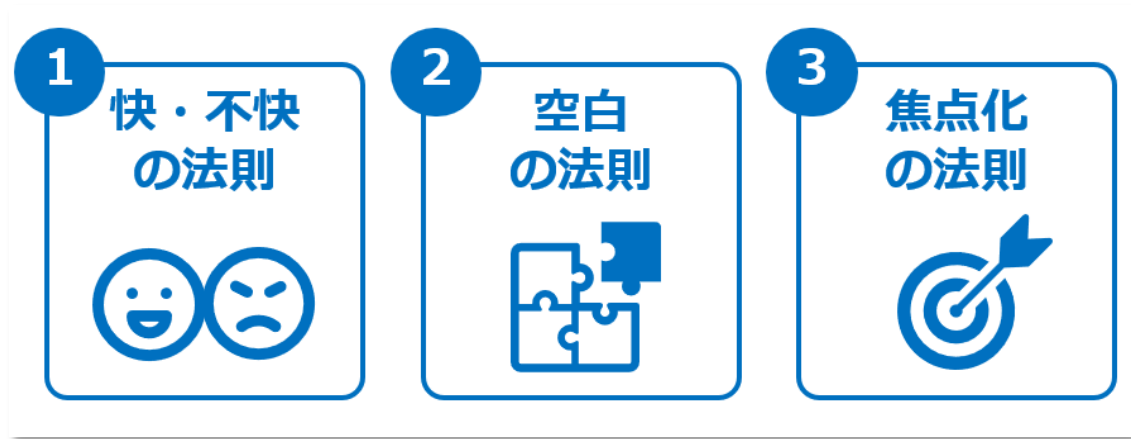
つまり、新しい習慣を作るには出来るだけ意識しなくても行動出来る工夫をし、**少しずつ潜在意識をアップデートしていくことが大事です。**

こうすればホメオスタシスが働きにくく、習慣化は成功しやすくなります。

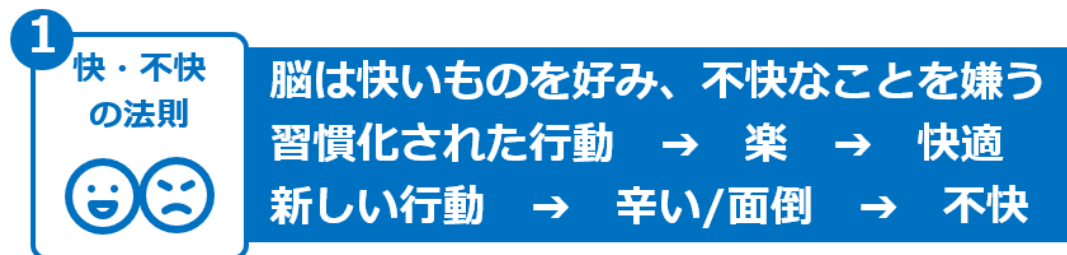


4. 潜在意識を変える3つの法則

潜在意識を変えていくため、うまく脳の仕組みを利用して行動を変えていきましょう。ここで3つの法則が役に立ちます。



1 つめは、快・不快の法則です。



当然ですが脳は心地よいことを好み、不快なことを嫌います。

あなたにとって習慣化された行動は心地よく、
ホメオスタシスにより脳は新しい行動は面倒くさい、
辛いと判断し、結果的にそれを不快と感ずします。

つまり、ポイントは脳に不快と感じさせないことです。

私のクライアントさんで、中学校の教師をされている方がいます。

毎日がすごく忙しくて、お水を飲む習慣がありませんでした。

水分不足から便秘気味だったので、
まずはお水を飲む習慣をつけましょうとお伝えしました。

でも、自分で行ってもなかなかできないと相談を受けたのです。

そこで、いつもどこにお水を置いてるんですか？と聞いたら、職員室の共同冷蔵庫の中に入れていたそうでした。

つまり、次の授業の用意をしているうちに、お水を取りに行くのを忘れてしまい、お水を飲むのを忘れてしまうそうなのです。

さて、脳の仕組みを思い出しながらこのお話を整理してみましょう。

お水を冷蔵庫に取りに行行って飲む

- ↓ 意識的にやらなければいけない行動
- ↓ 脳は不快と判断する
- ↓ 結果的に忘れてしまい続かない

この場合も脳にどれだけ不快と感じさせないことが大事です。

そこで私は、まずは机の上にお水のボトルを置いてみて、視覚に入ったら水を飲む。というゲーム感覚で始めてみましょうとお伝えしました。

このアドバイスの理由は、もともとの行動パターンとして授業が終わったら自分の机には必ず戻ります。

その際に机の上にお水のボトルが見える→お水が見えたら飲む。と条件反射の行動にしてもらったのです。

これを続けていたら、お水を飲む習慣ができ便秘もなくなったそうです。

このように無意識の行動（脳が快・不快と判断しない行動）ができる仕組み作りが必要になります。

2つ目は空白の法則です。

2
**空白
の法則**


**脳は原因が分からない状態(空白)を嫌う
経験や知識を元に納得できる理由で
原因を推定したがる(空白を埋める)**

脳は今感じていることの原因がはっきりとわからない状態（空白）を嫌い、知識や経験をもとに納得できる理由で原因を推定します。（空白を埋める）

私のクライアントさんの場合も、

「どうして自分は授けられないのか？」
「もしかして不妊なのでは？」と不安な感情がこみ上げてきて、夜な夜なスマホで検索して深夜2時まで夢中に調べて、常に睡眠不足という方がいました。

これは脳の仕組みとしてこういった反応なのかというと、
不妊の原因が分からず、納得できる理由を欲しがる脳が不安を感じ、
答えを探したがっているための行動です。

スマホ検索で答えが見つかればよいのですが、
残念ながらそんなことはないし、睡眠の質の悪化と答えが見つからない
ストレスは、卵子の質に悪影響しか与えません。

この場合、正しい知識を身につけて、卵質改善が前に進んでいる、
という小さな成功体験を少しずつ積み重ねて、
余計なノイズに惑わされることなく、
正しく空白を埋めることが重要になってきます。

3つ目は焦点化の法則です。

3

**焦点化
の法則**



**脳はマルチタスクには向いていない
最も大事な1つのことに集中することで
最大限の力を発揮できる**

そもそも脳は、マルチタスクが苦手です。

ですが、現代の女性はとっても忙しい！

仕事、家事、自分のケアなど、ただでさえ忙しいのに、
加えて妊活に良いとされる食事を Cookpad で調べたり、
Youtube でエクササイズを調べたり、
やることがあまりにも多すぎます。

脳は元々マルチタスクに向いていないのに、
マルチタスクを続けることで疲れ果ててしまいます。
これもホメオスタシスが働く原因になります。

そこで最後に大事なのが、焦点化の法則です。

今のあなたにとって最も重要な行動を1つだけに絞り、
①②の法則と組み合わせながら継続的な仕組みを作るのです。

やることを1つに絞ることで、脳は最大限の力を発揮します。

1つのことだけに集中力を注げれば、
多くの人はやりきることができるでしょう。

それが小さな成功体験を生み、
少しずつ潜在意識をアップデートしていき、
確実に授かり脳へと変えていくことに繋がるのです。

ここまでをまとめると、

- 授かり脳を作るには、脳の中の誘惑あくまに打ち勝つ必要がある。
- そのために潜在意識のアップデートが必要。
でも、潜在意識を変えようと意識して行動すると、
脳のホメオスタシスが働くのでとてもむずかしい。
- そこで脳の仕組みを利用して脳を上手にだまして、
潜在意識をアップデートしていくのが効果的。
- 脳の仕組みを活かした、「快・不快の法則」「空白の法則」
「焦点化の法則」の3つの法則でうまく脳をコントロールできる。
- 小さな成功体験を積み重ねることが行動継続に繋がる。
それが次第に無意識の行動になることで、潜在意識がアップデート。
結果的に新しい習慣として習慣化される。

この教材であなたは卵質改善の方法を知り、
卵質改善を続けるための脳の仕組みを学ぶことができました。

このやり方であなたはしっかりと授かる体に戻していけます。

ぜひ普段の生活を少しずつ変えていって、
授かり脳へとアップデートし、望む未来を手に入れましょう！



