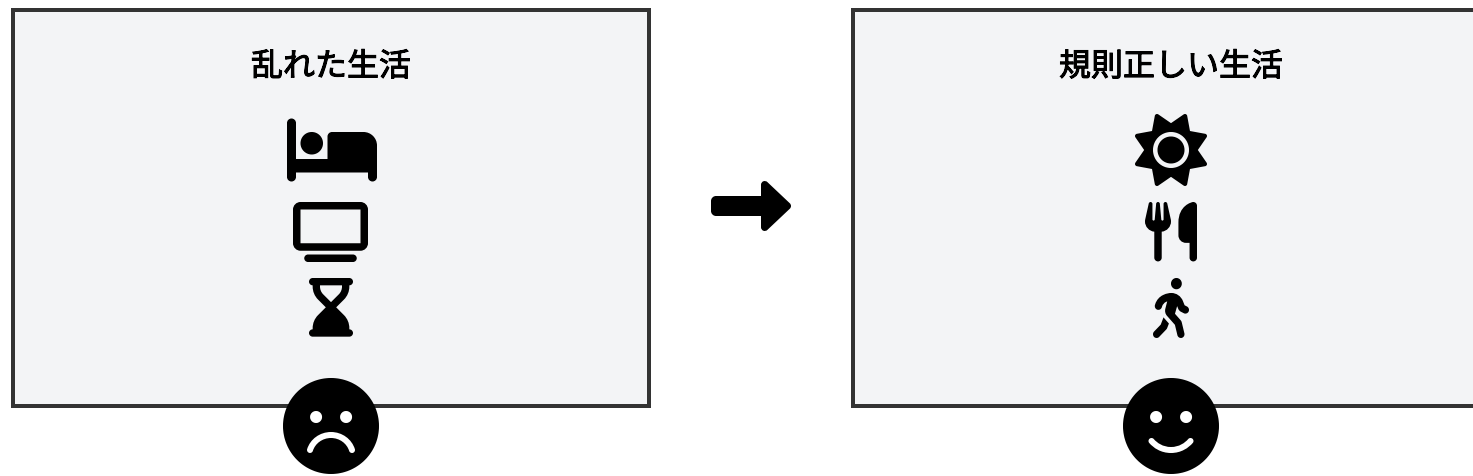


生活リズムの再構築

あなたらしいリズムを見つけよう



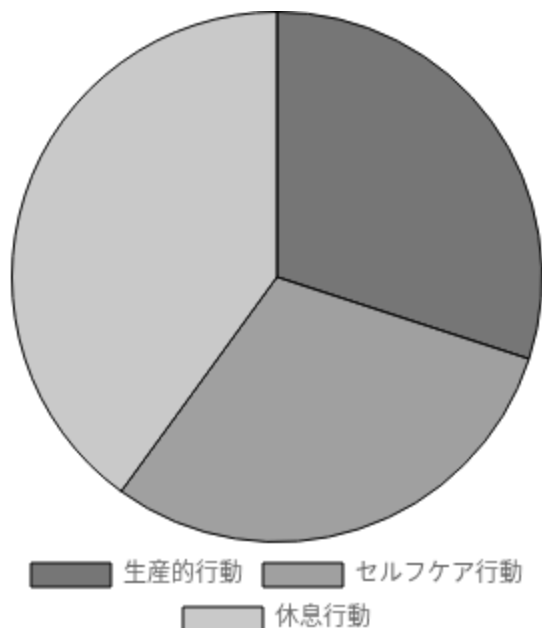
なぜ、いま生活リズムを整えるのか？

- ♥心身の安定
- ➡回復の土台
- 🛡️再発予防、社会復帰への準備

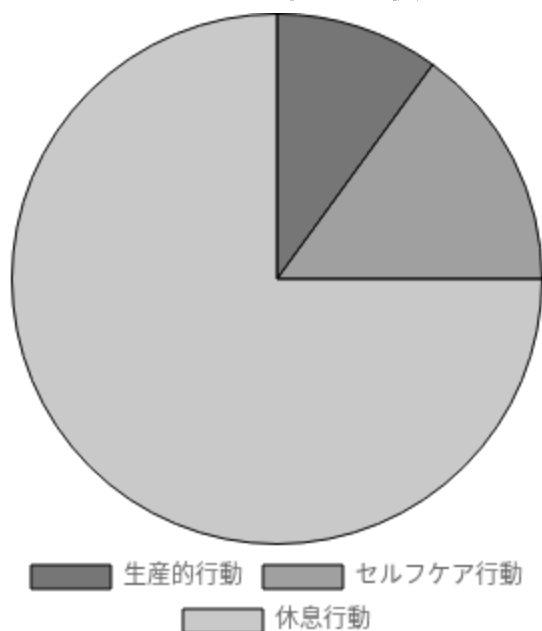
この動画で学ぶこと

- 🕒行動分類3タイプ
- 🕒起床就寝固定法
- 📅24hタイムログと個別リズム修正計画

行動分類3タイプ：あなたの時間の使い方を分解しよう



バランスの取れた状態



不調時に起こりがちな偏り

📁 生産的行動

仕事関連の作業、家事、学習、書類の整理、計画立案など

♥ セルフケア行動

散歩、入浴、読書、趣味活動、友人との会話、運動など

🛌 休息行動

睡眠、横になる、テレビを見る、ぼーっとするなど

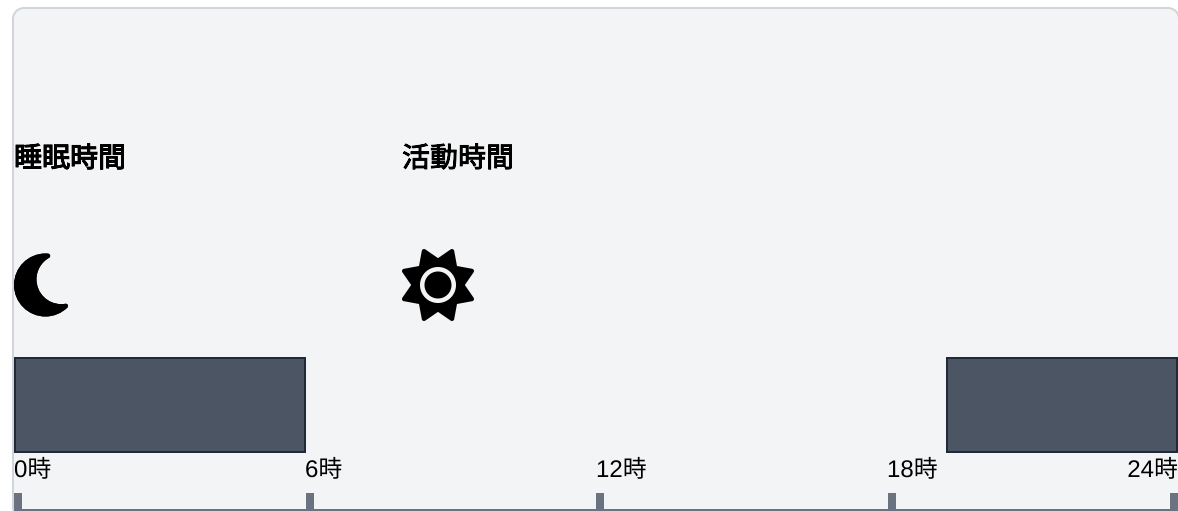
不調時によく見られる行動パターン:

- ↓ 生産的行動の著しい減少
- ↓ セルフケア行動の不足
- ↑ 休息行動への過度な偏り

❓ あなたはどのタイプに偏りがちですか？

起床就寝固定法：まずはここから！リズムの土台作り

規則正しい睡眠サイクル



❓なぜ、起床・就寝時間を固定するのか？

- 🕒 体内時計の調整 → 自律神経のバランスが整う
- 🛌 睡眠の質の向上 → 深い眠りが得られる
- 📅 日中の活動への影響 → エネルギーが安定する

💡実践のポイント

🌿 休日の変動は1時間以内に

休日だけ大幅に起床時間を遅らせると体内時計が乱れます

🌙 就寝前の過ごし方を工夫

就寝1時間前からはブルーライトを避け、リラックスできる環境を

👉 寝付けない時の対処法

15分以上眠れなければ一旦ベッドを離れ、リラックスできることをする

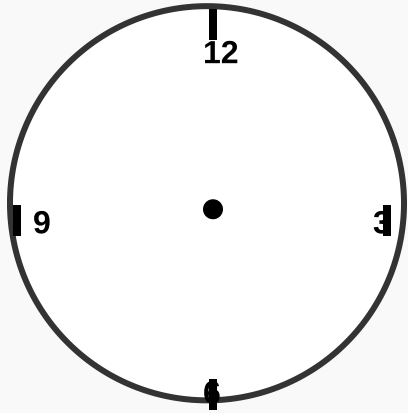
⚙️ 朝日を浴びる

起床後すぐに朝日を浴びると体内時計がリセットされます

♥️ 完璧を目指さなくてOK！できることから始めよう ♥️

24hタイムログと個別リズム修正計画：あなただけの最適解を見つける

24hタイムログとは



6:00-7:00

起床・身支度

12:00-13:00

昼食・休憩

22:00-23:00

就寝準備

なぜ24hタイムログをつけるのか？

- 🔍 時間の使い方を客観視
- 📊 行動の偏りの把握
- 💡 改善点の発見

タイムログから見つけるヒント

- 🕒 行動分類の偏り
生産的行動・セルフケア行動・休息行動のバランス
- 🔄 活動と休息のメリハリ
一つの活動に長時間集中していないか
- 😊 気分との関連性
どの時間帯・活動で気分が良くなるか

タイムログから個別リズム修正計画へ



記録
現状把握



分析
課題発見



計画
個別最適化

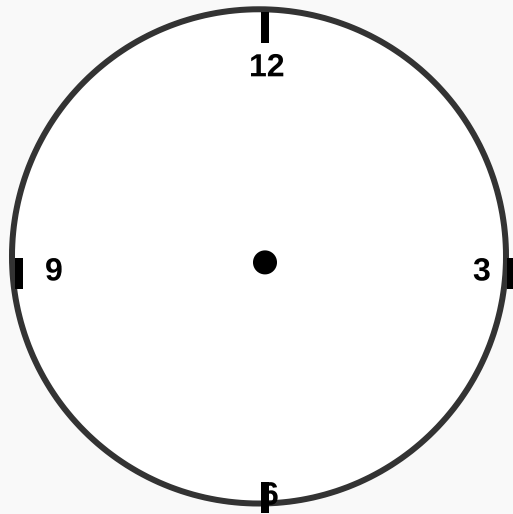
★ 個別リズム修正計画のポイント

- 自分に合った無理のないペース
- 小さな変化から始める
- 定期的な見直しと調整

ワークタイム：あなたの24時間を見つめよう



動画を一時停止し、配布されている24hタイムログシートに
昨日一日の行動内容を記入してみましょう（1～2分間）



7:00-8:30

朝食・身支度

12:00-13:00

昼食

18:00-19:00

夕食

振り返りのポイント

- ✔ 行動タイプ（生産的・セルフケア・休息）の割合は？
- ✔ 活動と休息のメリハリはついていませんか？
- ✔ どの時間帯が最もエネルギーがある時間ですか？

❓ あなたはどんな行動に偏りがちですか？

ワークタイム：あなただけの理想の計画を立てよう



タイムログを参考に、あなたの「理想の24時間」をイメージし、個別リズム修正計画のシートに記入してみましょう（1～2分間）

理想の24時間計画シート

朝の時間帯

起床・朝食・身支度

午前中

生産的活動や軽い運動

午後

セルフケアの時間

夕方～夜

夕食・リラックス・就寝準備

計画作成のポイント

- 💡 3つのタイプをバランスよく配置する
- 💡 活動と休息にメリハリをつける
- 💡 自分の体調や状況に合った無理のない計画に

★ 完璧ではなく、まずは一步。小さな変化から始めましょう



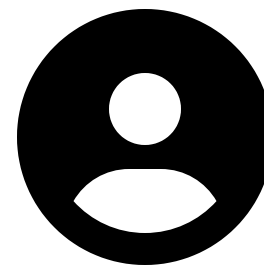
❓ 理想の計画に近づけるために、明日からできることは何ですか？

今日の振り返り：リズムを整え、自分を取り戻す

📖 今日学んだこと

- 🕒 行動分類3タイプで自己理解
- 🕒 起床就寝固定法でリズムの土台作り
- 📅 24hタイムログ & 個別リズム修正計画で実践

“ 生活リズムは、あなたの心と体の土台です ”



バランスの取れた生活

♥️ 大切なこと

- ✔️ 完璧でなくてOK！
- ✔️ 継続が力になります
- ✔️ 小さな一歩から始めましょう

🌱 あなたのペースで、あなたらしいリズムを見つけていきましょう 🌱