

心と生活習慣のつながりを知ろう

～リズムを整えて心の回復へ～

心と生活習慣の関係

- 生活リズム（睡眠・食事・運動）は心に大きな影響を与える
- リズムの乱れは心の不調を長引かせる要因に
- 小さな習慣の改善から始めてみよう



睡眠



食事

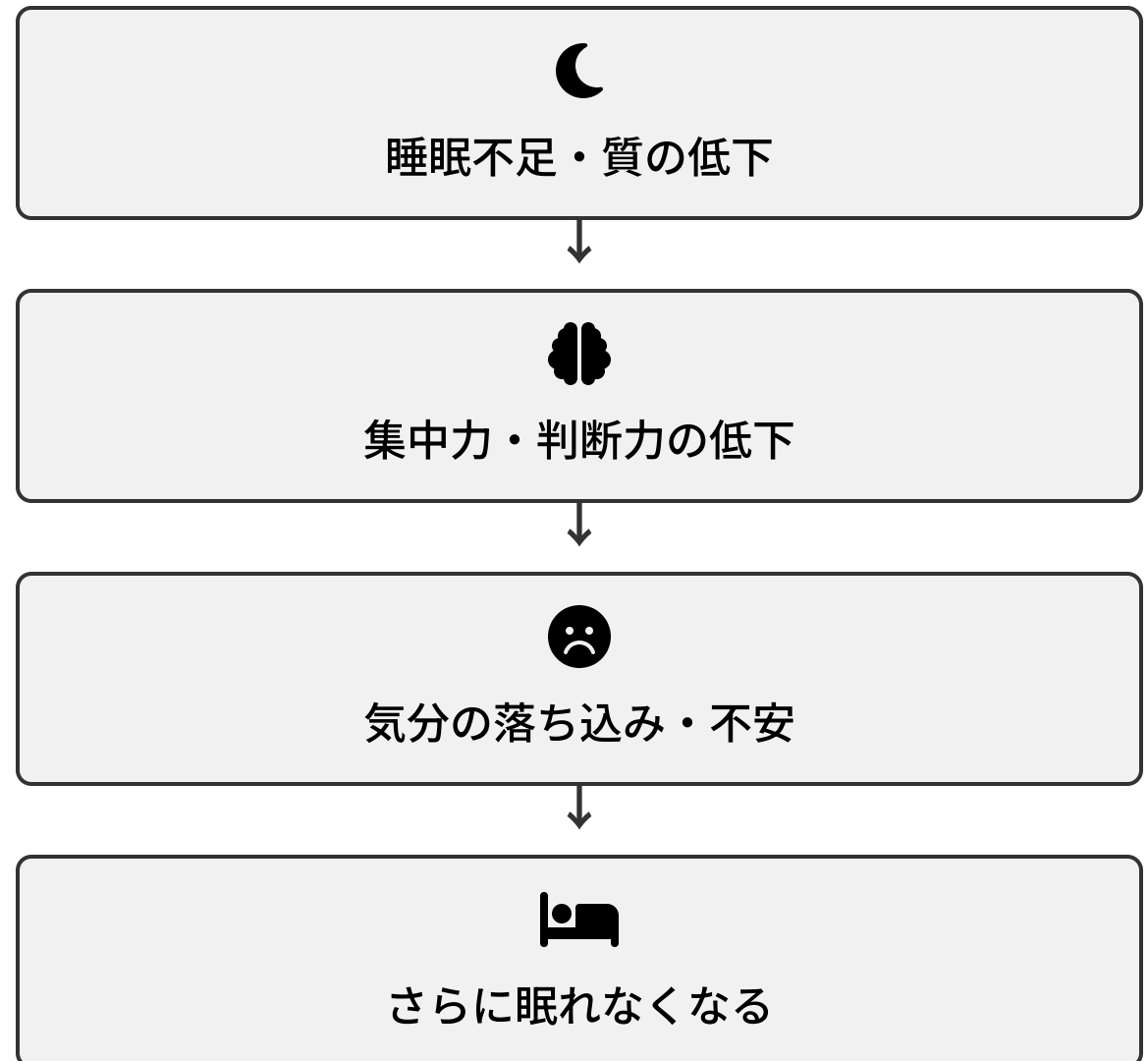


運動

心の健康

メンタル不調と睡眠の関係

- 不眠はメンタル不調のサイン
- 睡眠の質が心の安定に不可欠
- 決まった就寝・起床時間、就寝前のスマホ控えなど



食事・運動と心のコンディション

- 1日3食・バランスの良い食事は気分安定に役立つ
- 軽い運動で気分転換や不安の軽減につながる
- 散歩やラジオ体操などから始めよう

心の健康



睡眠



食事

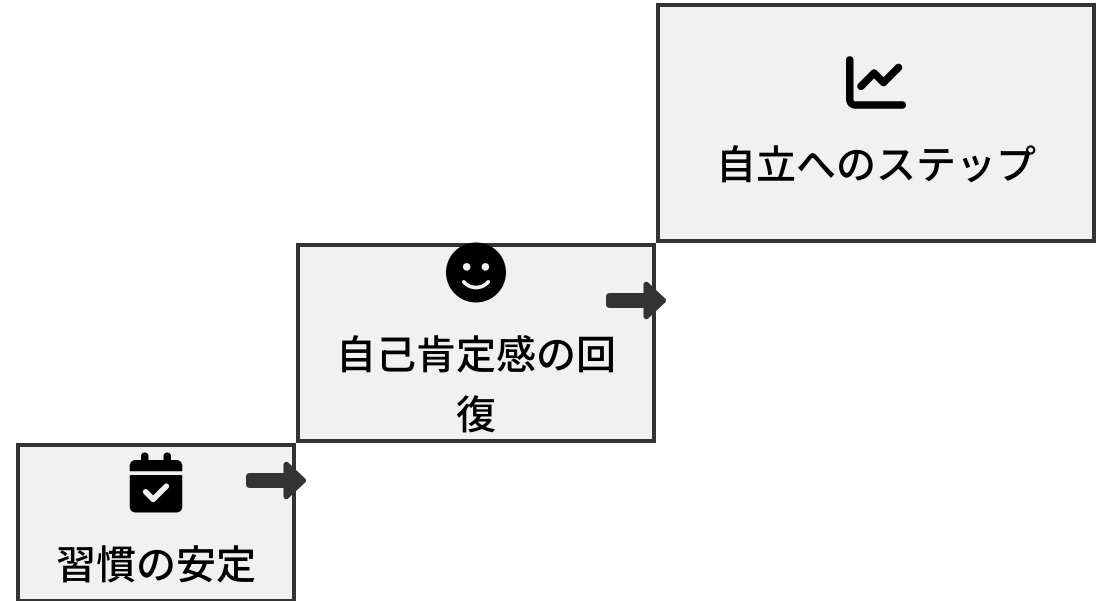


運動

健康的な生活の土台

生活習慣を整えることの意味

- 生活の安定は自己管理感や再発予防につながる
- 小さな達成を積み重ねることが大切
- できた日に注目し自信を取り戻そう



生活習慣セルフチェック

- ・自分の生活習慣が見える化しよう
- ・まずは現状把握からスタート

1. 睡眠時間

平均して何時頃に就寝していますか？ _____

平均して何時頃に起床していますか？ _____

2. 食事

朝食を食べていますか？

☐ 毎日食べている ☐ 時々食べる ☐ ほとんど食べない

3. 運動

1週間にどのくらい体を動かしていますか？

☐ 毎日している ☐ 週に2～3回 ☐ ほとんどしていない

※この1週間の状況を振り返って記入してみましょう

まとめと小さな一歩

- 心と生活リズムは密接につながっている
- 睡眠・食事・運動の見直しが回復への第一歩
- まずはできることから記録・実践を始めよう

 現状を知る



 小さな習慣を始める



 自分の変化を感じる

あなたのペースで一歩ずつ。
未来の自分を守るために。