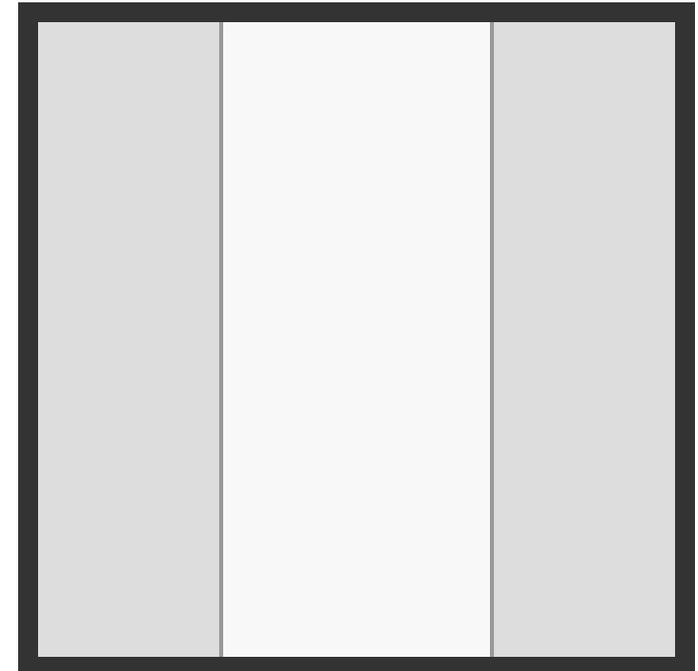


朝の時間が心に与える力

朝のルーティンを整えて、気分の波を味方にする

精神的な不調を抱えると、朝が特につらく感じる場合があります。しかし、朝の時間を少し整えることで、その後の1日がスムーズに進みやすくなります。本教材では、朝のルーティンが心に与える力や実践のヒントをお伝えします。無理のない範囲で、あなたに合った「理想の朝」を一緒に考えてみましょう。

- 「朝がつらい」は自然なこと
- 小さなルーティンが気分を整える
- 無理のない一歩から始めよう



行動 → 気分の順番で動く

私たちの気分は「先に行動することで後から整う」ことが多いです（行動活性化）。顔を洗う、カーテンを開けるなど小さな行動からOK。気分を待つより、先に動く意識を持つことが大切です。

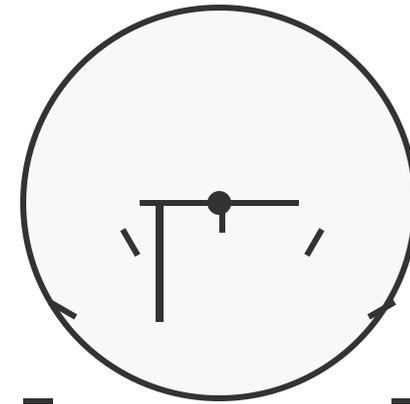
- 「気分を待つ」より「先に動く」
- 小さな行動からOK



「朝」を整えると1日が変わる

朝は1日のスタート地点です。睡眠から目覚め、心身のスイッチを切り替える時間帯に、整ったルーティンを持つと、その日を自分らしく過ごしやすいくなります。特にうつ病や不安障害のある方にとって、朝の混乱は気分の波を大きく左右します。完璧なルーティンではなく、「自分にとって快適な流れ」を見つけることが大切です。

- 朝は"リズムの起点"
- 小さな工夫が気分を整える
- 自分に合った朝の形を見つけよう



あなたの朝が1日を作る



ワーク①「理想の朝」をデザインしよう

「自分にとって理想の朝の流れ」を考えてみましょう。紙やワークシートに、朝起きてから30分～1時間の過ごし方を自由に書き出してみてください。ポイントは「今すぐできそうなこと」から始めることです。

① 何時ごろ起きたいですか？

② 最初にしたい行動は何ですか？

③ 朝にあると気分が良くなることは？

朝の理想的なタイムスケジュール

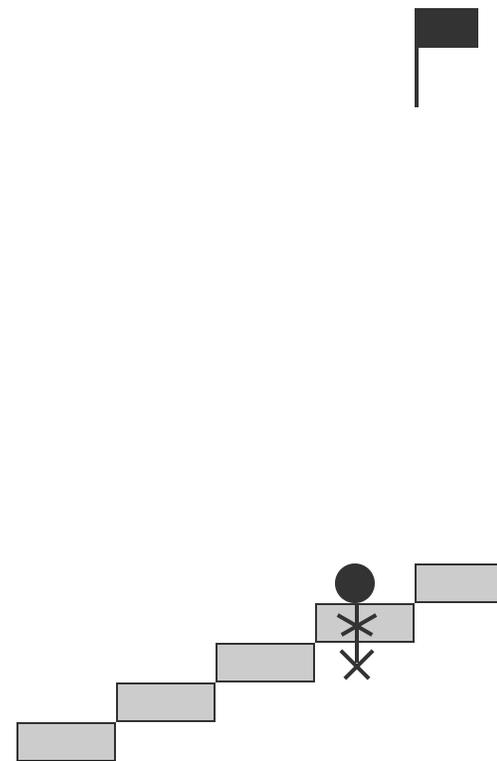
| | |
|------|--|
| 起床後 | |
| 10分後 | |
| 20分後 | |
| 30分後 | |

できた日を「積み重ねる」

朝のルーティンは「守らなければいけない義務」ではありません。できた日は、ちょっとした達成感を感じられ、自己肯定感につながります。できない日があっても、それは自然なことです。「やってみよう」という意志があることがまず第一歩であり、繰り返すことで習慣になり、自信になっていきます。

- できたことに注目する
- 継続より「再開」が大事

「完璧に続けるより、"今日はもう一度やってみよう"という気持ちが何よりも大切です」



ワーク② 実施できた日を記録しよう

設計した「理想の朝」が、どれくらい実施できたかを記録してみましょう。チェックシートに日付と"できた項目"を書き込み、週ごとの振り返りにも使えます。記録することで、自分の変化が「見える化」され、継続しやすくなります。

朝のルーティンチェック表

| ルーティン項目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 設定時間に起きる | <input type="checkbox"/> |
| カーテンを開ける | <input type="checkbox"/> |
| 水を飲む | <input type="checkbox"/> |
| (記入欄) | <input type="checkbox"/> |

1 今朝できたことは何ですか？

2 難しかったことは？

あなたらしい朝で、1日が変わる

朝の時間は、1日の土台です。自分にとって無理のないルーティンを少しずつ積み重ねていくことで、気分の安定にもつながります。完璧を目指さず、"心地よさ"を大切に、明日の朝に小さな一歩を踏み出してみてください。

今日のポイント

- 朝の行動が気分をつくる
- 小さな一歩から始めよう
- 記録することで継続しやすくなる

「どんな朝でも、あなたのペースでOK」

