

運動・食事・メンタル記録でセルフケア

HIITライトと気分メモ併記の食事記録



復職・社会参加を支えるセルフケア実践法

心と体の健康を取り戻し、一歩ずつ前進するための実践的ヒント

この教材で学べること

- ✔この動画で学べること：運動、食事、自己記録の基礎
- ◎目標：心身の調子を整え、安定した生活を送るためのヒント
- 👥対象者：休職中の方、リワーク・就労移行支援施設利用者

運動処方：HIITライトのすすめ

🏃 運動がメンタルヘルスに与える良い影響

ストレス軽減、気分向上、不安・抑うつ症状の緩和など、運動は心の健康に多くの良い効果をもたらします。

🏃 HIIT（高強度インターバルトレーニング）とは？

短時間の高強度運動と休息を交互に繰り返すトレーニング方法。効率的に運動効果を得られます。

🕒 「HIITライト」の利点：短時間、低負荷で効果的

通常のHIITより強度を抑えた「HIITライト」なら、体力に自信がなくても安心して取り組みます。

📅 無理なく続けられる運動習慣のために

少しずつ始め、体調に合わせて調整しながら継続することが大切です。

運動による心身のポジティブな変化



気分向上

エンドルフィンの分泌によるポジティブな気分の増加



ストレス軽減

コルチゾールなどのストレスホルモンの減少



睡眠の質向上

体温調整や自律神経のバランスを整える効果



自己効力感向上

達成感や自信につながり、回復をサポート

HIITライトの特長

🕒 短時間（4-10分）

🏠 自宅で可能

🚫 道具不要

TABATA 4×1min プロトコル：実践編

🔄 TABATA プロトコルとは

日本の田畑泉博士が開発した高強度インターバルトレーニング方式。短時間で効率的な有酸素・無酸素運動効果を得られます。

📖 「4×1min プロトコル」の流れ

- **運動：60秒**（例：スクワット、足踏み、軽いジョギングなど）
- **休憩：30秒**（ゆっくり呼吸を整える）
- **合計4セット**を繰り返す（約6分間）

🏠 自宅でできる運動例

- その場足踏み・軽いジョギング
- エアスクワット（膝の曲げ伸ばし）
- 腕立て伏せ（膝をつけても可）
- 階段の上り下り

※体力に合わせて運動の種類や強度を調整しましょう

4×1min プロトコル タイムライン

運動
60秒

休憩
30秒

運動
60秒

休憩
30秒

※3、4セット目も同様に繰り返します

運動例



足踏み



スクワット



腕立て伏せ

RPE目標と安全ガイド：無理なく安全に

♥ RPE（自覚的運動強度）とは？

自分自身の感覚で運動のきつさを測定する方法です。機械や装置がなくても、自分の体調に合わせて運動強度を調整できます。

◎ 目標RPE：軽度～中等度

HIITライトでは、「少し息が上がる程度」から「会話が続けられるがやや難しい」レベル（RPE：10～13程度）を目安にしましょう。

🛡️ 安全ガイドライン

安全に運動するために以下のポイントを守りましょう：

- ・体調が悪い時は無理をせず休息する
- ・運動前の準備運動と後の整理運動を必ず行う
- ・こまめな水分補給を心がける
- ・痛みを感じたらすぐに運動を中止する

RPEスケール（6-20）

6-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-20
非常に 楽である	かなり 楽である	楽である	ややきつい	きつい	かなり きつい	限界

HIITライトの目標強度



安全に運動するために



体調不良時は休息

無理は逆効果。体調を優先しましょう



準備・整理運動

ケガ防止と効果向上のために必須



水分補給

喉が渇く前にこまめに摂取



痛みを感じたら中止

「我慢」は禁物。すぐに中止を

食事記録で食生活を見える化

📌 食事記録をつけるメリット

食生活を客観的に把握でき、無意識の食習慣に気づくことができます。栄養バランスの偏りやカロリー摂取量の確認にも役立ちます。

✍️ 記録のポイント

- 食べたらずぐ記録（後回しにしない）
- 簡潔に書く（長文は続かない）
- 毎日続けることを意識する
- 写真を活用するのも効果的

★ 継続するコツ

無理なく始めるために、まずは1週間チャレンジから。完璧を目指さず、記録できない日があっても翌日から再開する柔軟さが大切です。

💡 効果的な活用法

定期的に振り返る時間を設け、自分の食生活のパターンや改善点を発見しましょう。専門家と共有する際にも役立ちます。

食事記録フォーマット例

日付	時間	食べたもの	気分メモ
7月10日	7:30 朝食	・トースト1枚 ・卵1個（目玉焼き） ・バナナ1本 ・コーヒー（ブラック）	少し眠いが、食べることで目が覚めた気がする
7月10日	12:15 昼食	・サラダチキンサンド ・野菜スープ ・リンゴ1/2個 ・水500ml	仕事で少し疲れていたが、昼食後に少し元気が出た
7月10日	19:00 夕食	・鮭の塩焼き ・ひじきの煮物 ・味噌汁 ・ごはん（小）	落ち着いて食事ができた。温かい味噌汁でリラックスできた
7月10日	22:00 間食	・ハーブティー ・チョコレート2個	少し甘いものが欲しくなった。ストレスを感じていたかも

※食事の前後の気分を記録することで、食事と心の関係が見えてきます

※シンプルな形式でも継続することが大切です

食事と心のつながり：気分メモ併記の意義

✎ 「気分メモ」とは？

食事をした時の気持ちや、食後の気分の変化を記録するメモ。食事記録と一緒につけることで、心と食の関連性を可視化します。

❓ なぜ気分メモを併記するのか？

- 食事と気分の関連性を発見できる
- 不調時の食事パターンを把握できる
- ストレス食いや過食の傾向を認識できる
- ポジティブな食事体験を見つけられる

📅 ワーク：気分メモ実践

今日の朝食（または直近の食事）について考えてみましょう：

- 何を食べましたか？
- どんな気持ちで食べましたか？
- 食べた後、気分に変化はありましたか？

1分半ほど考えてみましょう。新しい発見があるかもしれません。

食事記録&気分メモ サンプルシート

日付・時間	食べたもの	気分メモ
7/10 朝食 7:30	トースト1枚 ヨーグルト バナナ1本 コーヒー	食前: 少し疲れていた 食後: エネルギーが出て集中できた
7/10 昼食 12:15	コンビニ弁当 (唐揚げ) 炭酸飲料	食前: 焦っていた、空腹 食後: 満足感あるが、少し眠気
7/10 夕食 19:00	野菜スープ サラダ 鶏肉のグリル 玄米ごはん	食前: 疲れていたが落ち着いていた 食後: リラックスできた、満足感

【気づきメモ】

- バランスの良い朝食と夕食は気分が安定する
- 急いで食べると午後に眠気がある
- ストレスを感じると甘いものが欲しくなる傾向

💡 食事記録に気分メモを併記することで、食事と心の関係性に気づけます

本日のまとめ：セルフケアを継続するために

今日の学び

✔HIITライト

短時間・低負荷でも効果的な運動法。4分間のシンプルなプロトコルで無理なく続けられる。

✔気分メモ併記

食事と気分の関連性を把握。不調時のパターンを認識し、改善につなげる。

✔食事バランスと記録

カロリーだけでなく栄養バランスを意識。食事を記録して食生活を客観視する。

✔セルフケアの継続

小さな一歩から始め、習慣化することで心身の健康を支える基盤を作る。



運動

HIITライトで手軽に心身の活性化



食事

バランスの良い食事で身体と心を整える



記録

食事と気分を記録して自己理解を深める

これからのステップ

🌱 **小さな一歩から始めよう** - 完璧を目指さず、できることから少しずつ

🎵 **継続が大切** - 小さな習慣が大きな変化を生み出す

👥 **困った時は専門家へ** - 一人で抱え込まず支援を求めることも大切

❤️ **自分を労わる** - セルフケアの基本は自分を大切にすること