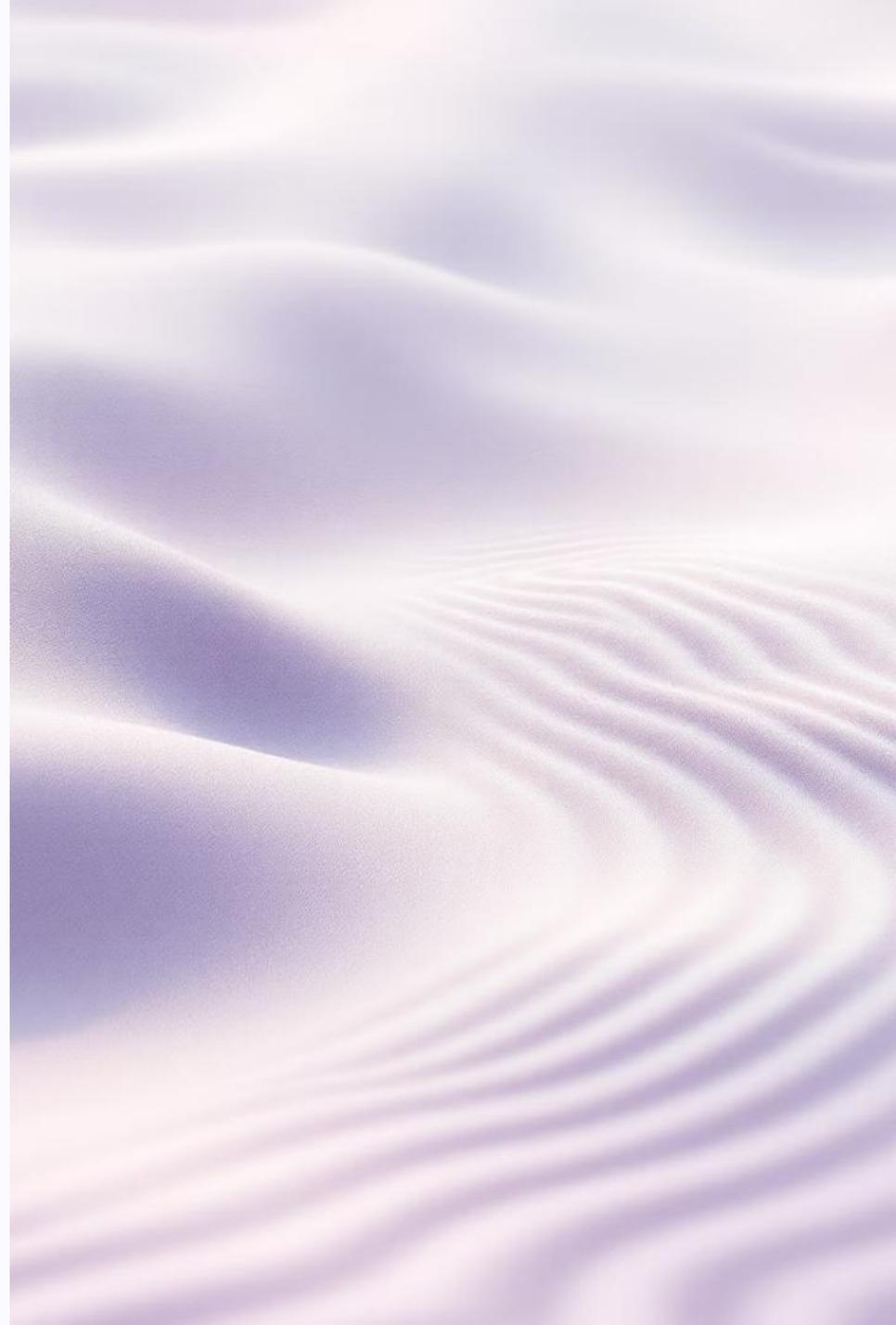


# こころの調子を見つめる

～良い時・悪い時の気づきと対処法～

こころの健康について一緒に考えましょう。心の調子は常に一定ではなく、波があります。この変化に気づき、自分に合ったケアを見つけることが大切です。





# こころの健康とは？

## 1 心の波を知る

こころの調子は常に一定ではなく、波があります。この変化に気づくことが大切です。

## 2 気づく力

「良い調子」と「悪い調子」を意識することで、自分に合ったケアができるようになります。

## 3 自己理解

変化のパターンを知ることで、早めの対処が可能になります。

# こころの調子のセルフチェック

## 調子が良いとき

- よく眠れている
- 人と話せている
- 安心感がある
- 前向きな気持ちになる

## 調子が悪いとき

- 疲れやすい
- やる気が出ない
- 不安を感じる
- イライラしやすい

# ワーク①： 自分のことを振り返る

## 振り返り

自分の調子が良いとき・悪いときの特徴を紙に書き出します。

## パターン発見

どんな状況で調子が変わりますか？





## 良い調子を保つための習慣



### 睡眠リズム

規則正しい睡眠は心の安定につながります。



### 体を動かす

散歩やストレッチで心身をリフレッシュします。



### 楽しみを持つ

音楽、趣味、楽しめることを意識的に取り入れます。

# 調子が悪いときの対処法

## 休息を優先

「何もしないで休む」と自分にOKを出します。無理をしないことも大切な対処法です。

## 誰かに話す

話しやすい人や専門機関に相談します。思いを言葉にすることで整理できます。

## 小さな一歩

好きな音楽を聴く、深呼吸するなど、小さなことから始めます。



# ワーク③：自分に合う対処法

1

対処法を考える

調子が悪くなったときにできることを3つ書き出します。

2

具体化する

それぞれの対処法を、いつ、どのように実践するか具体的にイメージします。

3

試してみる

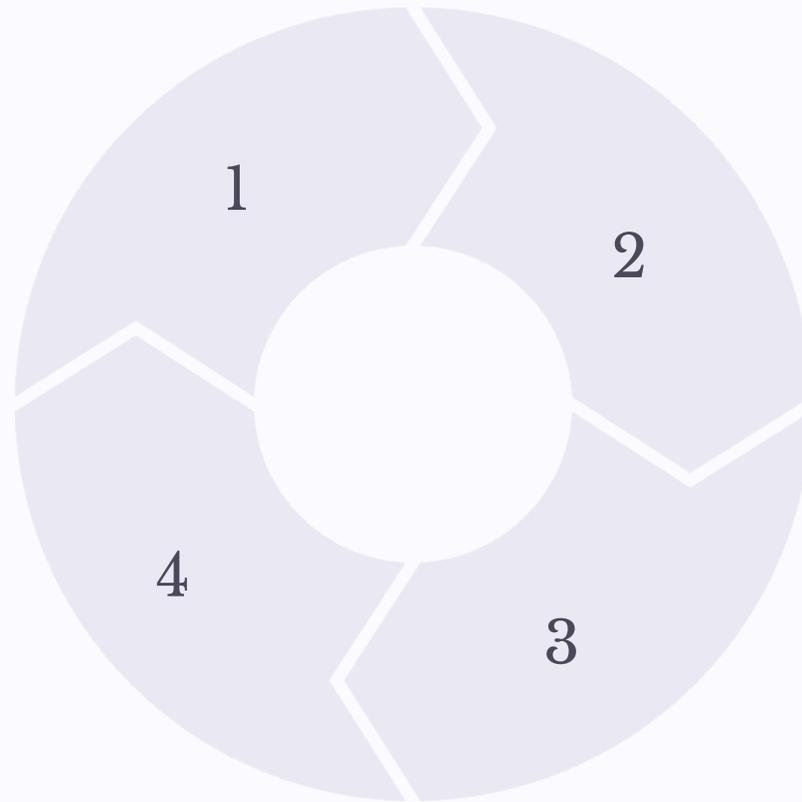
次に調子が悪くなったとき、書き出した対処法を実際に試してみます。



# まとめ：こころの調子との付き合い方

**気づく**  
自分のこころの調子の変化に敏感になりま  
しょう。

**続ける**  
こころの調子は波があって当たり前です。継  
続が大切です。



**理解する**

良い時・悪い時のパターンを知りましょう。

**対処する**

自分に合った方法で調子を整えましょう。