

気づく よくみられる日常生活の変化

大きなストレスを感じた後は、こころが大きく動揺し、からだも反応します。そのため、日常生活に変化が起きることがよくあります。

日常生活に起こる変化

- 朝起きるのがつらい
- 寝付けない
- 友達や家族と顔を合わせたくない
- 勉強や仕事に手が付かない
- 食べられない
- 周りの人に当たってしまう
- 以前楽しめていたことが楽しめない
- お酒を飲む量が増えた
- 自分を傷つける

観察 あなたの日常生活での変化は？

基本的な生活（睡眠、食事、仕事、勉強など）

日常生活の場面	以前は…	今は…
朝起きるとき	目覚まし時計で起きていた	起きられなくて二度寝する

家族や友人との過ごし方や関係性（親近感、喧嘩の頻度、一体感など）

日常生活の場面	以前は…	今は…
家族との会話	たくさんしていた	減った

観察 日常生活の変化に注目して書いてみよう

あなたのしくみ図

考えやイメージ

出来事

気持ち

からだ

行動

日常生活の変化には、考えや気持ち、からだの変化が影響している。

イライラしたり、心配することが続くことで寝られなくなるなど、日常生活の変化と、こころやからだの変化はつながっています。そのため、日常生活を少しずつ変えることによって、こころやからだも次第に落ち着いてくることがあります。

探そう 日常生活に取り入れられそうな小さな習慣は？

ヒント 日常生活に取り入れられそうな小さな習慣 自分ができることを少しずつ続けていきましょう。

食事

- 食事をとる時間を決める
- アルコール、たばこ、コーヒーなどの嗜好品の量を決める
- 食事のとき 1品だけでも自分で作る

睡眠

- 毎朝カーテンを開けて太陽の光を浴びる
- 寝床に入る時間を決める
- 眠れない場合は寝床から出て、眠くなったら寝床に入る
- 寝る前にぬるめのお風呂（38度から40度程度）に入る（寝る直前より2時間前程度がおすすめ）

行動

- ウォーキングやストレッチなど軽い運動をする
- ジョギングや筋肉トレーニングなど身体を動かす
- 掃除や料理などの簡単な家事をする
- パソコン作業、ネットでのやりとり、テレビゲームの時間を決める

家族や友人との関わり方

- メールやSNSなどに、ひとことだけ返信してみる
- 自分から誘ってみる
- ノーと言ってみる
- 安心できる人と一緒に過ごす

楽しめることを取り入れる

- 買い物に出かける
- おいしいものを食べる
- 動画やテレビ番組を見る
- スポーツ観戦をする
- ちょっとした「いいな」を選択する