



# 身体と共に私を生きる1ヶ月の過ごし方 2026 Essentia Journal

---

体調に向き合う手順

2026年の過ごし方の活用例

体調の記録を始める前にの使い方01

体調の記録を始める前にの使い方02

季節の扉ページの使い方

月扉ページの使い方

マンスリーページの使い方

振り返りページの使い方と活用例

3ヶ月の振り返りの使い方

カレンダーシールの活用例

メモページの活用例

Summaryの使い方

月経記録シールの使用例

2026年の振り返りの使い方

2026年12月31日を過ごす私からのメッセージの活用例

私のトリセツの使い方

*Users Manual*

# 体調に向き合う手順

## 1.現状を把握する

まず、「体調の記録を始める前に」（P29～32）を記入します。自分のことを第三者に伝える・説明するイメージで書いてみましょう。

## 2.観察項目と養生を決める

現状を把握した上で、観察したい体調や試したい養生を決めます。各月の観察のヒントや養生も参考にしてください。

## 3.日々の体調を観察、記録する

バイオリズム（便通、睡眠、生理周期、気分）を記録します。観察している体調の変化、印象に残っている体調を自由に記録しましょう。

## 4.体調を振り返る

「この日に振り返ろう！」と事前に日付を予約するのがオススメです。事実に対して「じゃあどうしようかな？」と自分なりの対策を考えてみましょう。

## 5.次月の観察項目や養生を決める

体調の振り返りをした上で、観察項目と試したい養生を決めます。「これをやってみようかな？」と、ピンときたことを試してみましょう。

# 2026 年の過ごし方の活用例

## 2026 年の過ごし方

2025年の体調や生活習慣を振り返って、気づいたことを書き出しましょう。  
2026年とはどんな風に過ごしたいですか？年間計画を立ててみましょう！

### 1 JANUARY Thema

2025

2026

### 2 FEBRUARY Thema

2025

2026

### 3 MARCH Thema

2025

2026

### 4 APRIL Thema

2025

2026

### 5 MAY Thema

2025

2026

### 6 JUNE Thema

2025

2026

## 2026 年の過ごし方

2025年の体調や生活習慣を振り返って、気づいたことを書き出しましょう。  
2026年とはどんな風に過ごしたいですか？年間計画を立ててみましょう！

### 1 JANUARY Thema

お正月気分が抜けずに夜更かしが続いた。  
食べ過ぎ→排便遅りに肌荒れ。

- ・正月明けの食べ過ぎ注意
- ・寝る時間が遅くならないように！

### 2 FEBRUARY Thema

仕事の繁忙期やパソコンに向かう時間が  
激増  
出来合いの食事が増える  
ストレスがたまりがち

- ・出来合いの食事→よく噛む！
- ・ホットアイマスクの活用
- ・1時間半に一度は立ち上がる
- ・ストレッチをする

### 3 MARCH Thema

生理痛なし！年度末なのに調子良かった！  
生理前はスケジュールをゆるく  
生理中も目を使わないように意識した

春先はスケジュールをゆるく！  
特に生理前は詰め込みないようにして  
わづや読書の時間を先に入れる。

### 5 MAY Thema

GW明けから一気に暑くなる。  
気温の差が激しくて体調管理に苦労した。

季節の変わり目は睡眠は絶対に死守！  
疲れやダルさを感じたら早めに寝る！

### Point

体調が良い時から振り返る

### Point

季節の傾向から振り返る

# 体調の記録を始める前への使い方

## その 1

### 体調の記録を始める前に

記入日 / 2月 / 2日

身体からのサインに意識を向けようと思ったきっかけや理由を書いておきましょう

生理前の身体のだるさ。今までは生理前はイライラだけだった。  
身体が変わってきた？  
一時的に対処して凌ぐのではなくて、自分の状態を客観的に  
把握したいと思った。

### 現状を把握する

現在の体調、体質、生活リズムを書き出してみましょう。  
トリセツを作るための最初のステップは「現状」を把握することです。

### 1. 現在の体調を把握する

現在気になっている体調はどんなことですか？

- ・生理前の身体のだるさ。  
特に生理3日前からは精神的にも不安定になるのも嫌！
- ・お腹の調子が安定しない。  
便秘気味になったり、お腹を下したり。  
腸内環境を安定させたい。
- ・肌の調子が安定しない。なぜか  
生理後に乾燥する気がする。

#### Point

いつから？どんな時に？  
どこが？どんな風に？  
具体的に書き出しましょう！

#### Point

基準は人それぞれです。  
自分の基準を言葉に  
しましょう。

どんな時に体調が良いと感じますか？

- ・寝起きが良い！  
スッキリ起きられると  
1日気分良い
- ・朝から快便なとき
- ・フラつきがない時

どんな時に体調が悪いと感じますか？

- ・お腹の調子が悪い時  
(便秘でも下痢でも)
- ・食欲が止まらない時
- ・頭が痛い時は気分も落ちる

#### Point

現時点で「？」「多分」「その時による」など  
曖昧でも大丈夫です。  
これから観察して明確にしていきます。

### 2. 現在の体質を把握する

現時点で受け取っている日常の体調（サイン）を客観的に確認します。  
3～4ヶ月の体調を思い出しながらチェックしてみましょう。

#### 睡眠

寝つき (良・悪) 熟睡感 (有・無) 夢 (有・無) その他 (寝がだるくて)  
ある時とない時ある よく見る 眠れない時がある。  
冷え？

#### 胃腸・便通

胃腸：食欲 (多・普・少・ムラがある) 胃痛、胃もたれ (有・無) 時々  
その他 (イライラすると甘いもの↑) 胃よりも、食べすぎるとお腹を壊す

#### 便通：( / 日 / 回)

スッキリ感 (有・無) コロコロ・硬・普・軟・水様  
ガス (有・無)  
その他 (水が足りないとき硬くなる)

#### 気分

忙しい時はワー！！となる  
ストレス (多・普・少) 仕事・家庭・体調・その他 ( )  
気分の傾向：ニコニコ・イライラ・ウツウツ・不安感・フラット  
その他 (最近は落ち着いてる。)

#### 月経

月経周期：30 日周期  
月経期間：5 日間  
経血の色：鮮血・茶・暗赤・薄赤  
経血の質：塊 (有・無) 2、3日目  
経血の量：多・普・少 1日目だけ  
月経痛：張・刺・重・無  
その他：(月経痛は小腹より腰が重い)

月経のイメージを書きおきましょう

- ・忙しい時に限ってくる
- ・めんどろ
- ・でも、大切な気がする
- ・自分の体調とか、気持ちを  
教えてくれる気がする

#### Point

月経のイメージを改めて  
書いてみましょう。  
嫌なもの？つらいもの？  
大切なもの？

※ここ3ヶ月の傾向を書いてみましょう

※月経がお休み中の方は、お休み前の傾向を書いてみましょう

※卒業された方は、閉経前の状態を書いてみましょう

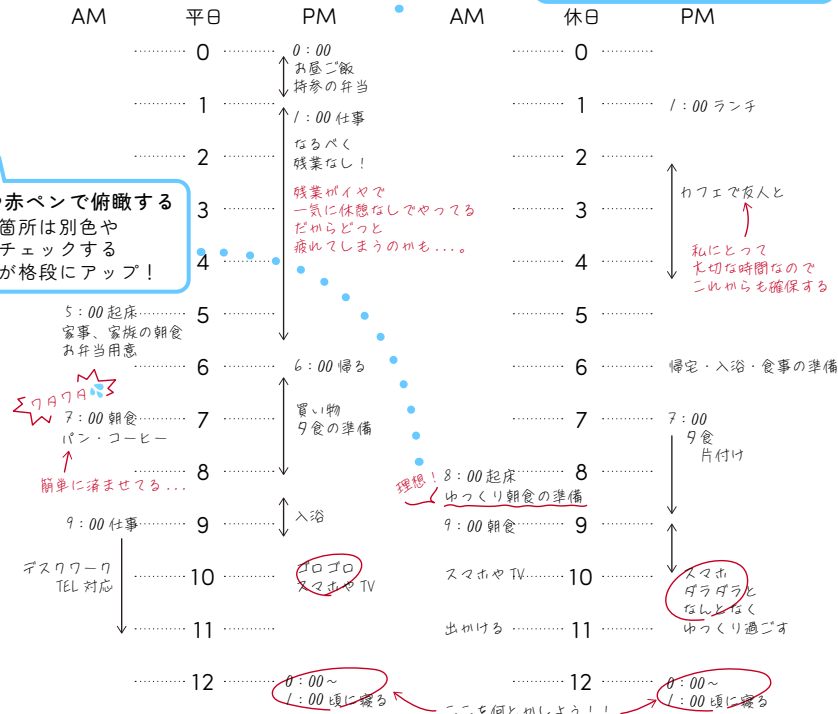
# 体調の記録を始める前の使い方

## その 2

### 体調の記録を始める前に

#### 3. 現在の生活を把握する

##### 1日の過ごし方



##### 1日の過ごし方で気づいたこと

- ★平日の朝はバタバタ もう少しゆっくり朝食を食べたい!
- 朝だいたい0:00過ぎに寝てるから? スマホだらだら本当に必要な...? → 23:00には寝たい
- 15:00くらいには少し休憩時間ほしい...! 夜にぐったり疲れてしまう
- ★休日は寝だめしがい。同じく夜のスマホを控えてみようかな。
- もう少し早く起きてヨガやストレッチを長くしたり勉強とかもしたい!!

##### Point

##### 次なる行動へ

本当はこうしたい! →じゃあこうしてみようかな? ハードルは低くてOK。身体が快適になる方法を検討!

##### Point

1日の行動を把握する  
起床・就寝時間  
朝食、昼食、間食、夕食  
運動、仕事、家事  
風呂、リラックスタイム など

##### 生活の傾向

##### 食生活

	朝	昼	夜	間食
食べる? 食べない?	7:00 ~ 7:30	12:00 ~ 13:00	18:00	14:00 頃
食べる時間	○	時々抜ける	○	4日/Wくらい
食事をする環境	お弁当を作る ついでにサッと	仕事の合間にサッと	比較的ゆっくり	休憩中や 友達とわふエで
好んでよく食べる物	お米	米、たまにパン	野菜中心	チョコ、果物
嗜好品※	9:00 頃コーヒー	x	2日/W 日本酒少し	間食の時は コーヒー or 紅茶
純粋な水を飲む習慣	白湯/杯	トイレの度に水	お風呂の前	間食の時は コーヒー or 紅茶

※お茶・コーヒー・お酒など

##### 運動

朝、筋トレとストレッチ  
なるべく駅まで歩く  
家事 (そうじ、洗濯物干す)

##### 休養

友達とわふエに行つて話すこと  
週末の二飯 (家族とゆっくり)  
一人でわふエや買い物に行く

##### Point

体質を作る生活要素を把握  
現時点での状況を客観的に把握

##### Point

##### 生活環境を把握する

環境は私たちの身体に影響を与えます。自分を取り巻く生活環境を客観的に書き出してみましょう。

##### ライフスタイル

仕事は忙しいけど充実していると思う。  
もう少し時間管理をして、睡眠時間をしっかりと確保したい。

現状把握はここまで! これから日々の記録を通してリズムを把握していきましょう。

## 季節の扉ページの使い方

### Spring

これから春の体調と暮らしを観察していきます。  
春に楽しみなことはありますか？  
どんな体調、どんな暮らしで春を楽しみたいですか？  
思いっくまま自由に書いてみましょう！

#### Point

楽しみにしていることを  
書きましょう！  
・旬の食材  
・季節のイベント  
・プライベートな予定  
・行事や仕事の予定など  
叶った状態を先取りして  
書くのもおすすめ。

3月  
春休みに甥っ子と仙台で遊ぶのが楽しみ！  
4月  
桜の開花！今年もたくさん見に行きたい。  
5月  
誕生日旅行へ行く！新しい土地に行くのが楽しみ。

\* 春の暖かい空気、ワキワキ感  
\* 春の山菜、たけのこ、菜の花が楽しみ。  
\* 春服、春のメイクは明るくて華やかに見えて癒される  
\* ぽわぽわ陽気の中の朝の散歩が楽しみ

※ スケジュールの詰め込みに注意！  
※ 休養を大切に！睡眠時間はちゃんと守る  
※ 少し肌が敏感になるから保湿をしっかりと

活動の休養のバランスが取れてワキワキした春を過ごせた。  
新しいこともスタート！秋の収穫が楽しみ

#### 二至二分の過ごし方

特に大切な季節のリズムです。  
過ごし方の参考にしてください。

#### 春分のリズムを感じてみよう

バランスを見直し、新しい目標を描く

3月20日は春分です。  
昼と夜の長さがほぼ同じになり、私たちの心身もバランスを  
整える日です。  
これから夏至に向けて、成長と発展のエネルギーが満ちていきます。  
今、見直したいバランスはありますか？  
仕事と家庭、活動と休養、心と体、自分と他人...。  
小さな調整が、大きな流れを変えるきっかけになります。  
春分は陽の季節の入り口です。  
新しい願いや理想を描くのにぴったりのタイミング。  
この日をどんなふうに過ごしたいか思い浮かべてみましょう。

#### 春の土用期間

4/17 ▶ 5/4

## 月扉ページの使い方

### 3

2026 MARCH

1 小寒・大寒  
2 立春・雨水  
3 啓蟄・春分  
4 清明・穀雨  
5 立夏・小満  
6 芒種・夏至  
7 小暑・大暑  
8 立秋・処暑  
9 白露・秋分  
10 寒露・霜降  
11 立冬・小雪  
12 大雪・冬至

#### 季節のリズム

#### 目覚め

#### 季節のリズム

#### 今月の過ごし方の 参考に

春の光が増し、やわらかく明るいリズムを感じる3月。  
啓蟄の頃には土の中で息をひそめていた命が目覚まし、  
昼と夜の長さが同じになる春分を境に、活動的で活発な陽のエネルギーが満ち  
てきます。

自然界がゆっくりと目を覚ますこの時期、私たちの心と体も自然と外へ向かい、  
「動き出したい」「始めたい」そんなサインを受け取るかもしれません。

今月の観察テーマは「視覚」。  
春は自然界の色や光が変化する季節です。  
やわらかな光や植物の色彩は、  
冬の間、内へ向いていた感覚を外へひらいてくれます。

視覚は、春の変化を最も早く受け取る感覚のひとつ。

“なんとなく気になる”  
“つい見ちゃう”  
そんな小さな感覚こそが、季節のリズムと自分を繋ぐ入口です。

彩り豊かになるこの季節。  
どんな風景に心がとまり心が踊るのか。

視覚を通して観察してみましょう。  
そして心地よさを感じる時間を少しずつ増やしていくことが、  
春のエネルギーと歩調を合わせ、ゆるやかに動き出す力になります。

#### 観察のヒント

#### 視覚

- 視野の広さ
- 心が喜ぶ景色・情報
- 色や光への感受性

#### くらしの振り返り

- 心に残った景色
- スマホの時間
- 目を休める時間

#### トリセツ候補

目を優しく閉じ  
休ませる時間を持つ

#### どんな1ヶ月を過ごしたいですか（楽しみなこと・心・体調・くらし）

楽しみ>春休みに甥っ子と来るのが楽しみ！  
心>春の気候のように軽やかに明るく過ごしたい  
体調>気温差で風邪を引かないように過ごしたい  
暮らし>夜更かしに注意！

#### Point

観察のヒントなどを参考に理想の1ヶ月を  
記入してみましょう



# マンスリーページの使い方

🌟 今月のリズム  
今月のテーマや  
スローガンを書きましょう

3

MARCH

今月のリズム  
マイペース

今月のテーマ  
観察  
見ていると  
嬉しくなるもの

くらし  
夜のスマホ  
OFF  
(21時以降)

トリセツ候補  
目を温める  
スッキリ具合を  
チェック

2

M T W T F S S  
2 3 4 5 6 7 8  
9 10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21 22  
23 24 25 26 27 28

🌟 今月のテーマ

体調・くらし・トリセツ候補  
それぞれのテーマを書きましょう！

🌟 前月のカレンダー

前月の月経周期の確認 など

🌟 生活リズム

睡眠  
起床時間と就寝時間を記入  
便通  
回数や質、時間を記入  
その日の気分  
例) 顔 (😊 😐 😞)  
記号 (○ △ ×)  
色 (🟢 🟡 🟠)

🌟 月経周期

月経開始日が「1」  
順に数字を記入します。  
アイコンシール  
月経期間にアイコンシール  
を貼ると一目で月経期間と  
わかります。

🌟 メモ欄

1週間の体調や生活の振り返りなど  
自由に記入してください

Memo

🌟 今月の一言

自分と向き合う時のポイントが書かれています

疲れを感じた時は自分に「お疲れ様！」真っ先に声をかけてあげましょう。

## 振り返りページの使い方

### 3月の振り返り

今月もお疲れ様でした！

1ヶ月の体調と暮らしの振り返り、感じたこと、気づいたことを記しましょう。

睡眠はいかがでしたか？

Point

どんな日はよく眠れましたか？  
その日の気分、便通、生理周期  
天候の影響は？

天気・気候

Point

自然界のリズムは私たちの  
体調に影響を与えます。  
3ヶ月の振り返りでも使うので  
メモしておきましょう！

便通や胃腸の状態はいかがでしたか？

Point

食事の内容、食事の影響  
はかがですか？  
また、気分、月経、気候の影響も  
振り返りましょう。

生活習慣（食事・運動・入浴など）

Point

外食や甘いものの頻度  
入浴の頻度、運動の習慣などを  
振り返りましょう。

1ヶ月の気分はどうでしたか？

Point

1ヶ月の気分を書く決め手  
になったのはどんなことですか？  
他のリズムと関係がありそう  
ですか？

イベント・行事・生活環境

Point

大事な仕事の予定  
お誕生日や旅行の予定など  
生活がどのように変化したかも  
振り返りましょう。

月経の状態はいかがでしたか？

Point

前月や前々月の月経とも比較してみましょう。

全体的に体調はいかがでしたか？

Point

月末の記憶は鮮明ですが、月初から習慣の体調は忘れがちです。  
1ヶ月全体をフラットに見直すのがコツです。

今月観察した体調やリズムはいかがでしたか？

Point

月初に決めた観察と養生の体感を書きましょう。  
トリセツ候補が見つかったら、わたしのトリセツのページへ！

## 振り返りページの活用例

### 3月の振り返り

今月もお疲れ様でした！

1ヶ月の体調と暮らしの振り返り、感じたこと、気づいたことを記しましょう。

睡眠はいかがでしたか？

よく眠れない日が多かった。  
特に生理前！夢ばかり見て熟睡感なし。  
生理後はよく眠れるしすっきり感あり。  
生理周期と関係があるのね？

天気・気候

今月は22℃の日と10℃近くまで下がる  
冬みたい寒い日の差が激しかった。  
でも天気の日が多くて気分も晴れやか。  
天気が良いとやる気が出る傾向あり。

便通や胃腸の状態はいかがでしたか？

いつも生理前でも便秘しないのに、  
今回は珍しく便秘っぽい。  
ガスもたまった。  
睡眠がイマイチだと便通も滞る気がする。  
生理が始まると便秘は戻ってきた。

生活習慣（食事・運動・入浴など）

年度末で忙しかった！  
外食の時や遅い時間は  
特によく噛むようにした。  
もしめると、忙しさが眠りに影響した？

1ヶ月の気分はどうでしたか？

忙しい割には機嫌よく過ごせた。  
ストレスをためないようにちょいちょい  
休憩を意識したのが良かったかも。  
特に良かったのは軽い散歩と朝の深呼吸！  
かなりスッキリ！

イベント・行事・生活環境

・年度末の仕事  
・春休みの旅行準備  
・夜通と新しいワフエに行く。  
仕事の合間に楽しみな旅行や遊びの準備を  
すると気分が晴れる！

月経の状態はいかがでしたか？

周期は安定していた。いつもは春先になると周期が遅れる傾向があるのに！嬉しかった。  
ただ、仕事が重なっていたからどうしても生理中にのんびりは出来なかった。  
その分、日中も白湯を飲むことを意識したり、夜はなるべくスマホをオフした。  
そしたら生理中の頭痛がなくてびっくり！やっぱり生理中の過ごし方は大切だね・・・。

全体的に体調はいかがでしたか？

気分が良いから仕事のストレスを感じてないと思ったけど、眠りには影響が出ていた。  
改めて体は正直だなと感じた。  
寝る前に頭の中を空っぽにしたり、リラクゼーションする時間を持つのは大事だと実感。  
春はついついにくさ動きたくなるけど、体の声を聞いて休養も大切にしよう！

来月は寝る前のストレッチをトリセツ候補としてトライする！

今月観察した体調やリズムはいかがでしたか？

「忙しい→心の余裕がなくなる」このサイクルがわかってきたから、気持ちの観察を重点的に。  
これが成功だった！  
忙しい時こそ、軽い散歩や深呼吸で気分転換すると良かった。  
ストレスがたまった時にも活用できるトリセツになった。

トリセツページに書いてみよう！



## 3ヶ月の振り返りの使い方

### Point

毎月の振り返りページを見返しながら書き出してみましょう！  
覚えてないことがあっても大丈夫！  
次の季節から重点的に観察しましょう。

### 3ヶ月の振り返り

記入日 3月 31日

印象に残っている季節の特徴（気温、天気、春土用のことなど）  
各月の生活環境や体調を振り返ってみましょう。

季節の傾向はどうでしたか？

全体的にお天気が良かった！  
3月下旬には桜も咲いてたし、過ごしやすい春だった。  
4月と5月はとにかく寒暖差が激しかった。  
雨が降ると一気に冷える感じで服装が難しかった。  
周りは風邪をひいている人が多かった。（私は元気！）

生活環境はどうでしたか？

3月はストレスや心配事が多かったけど、気分転換が上手にできたと思う。  
（友達と話したり、推し活したり笑）  
4月は忙しさも落ち着いて生活は穏やかに。  
5月は誕生日の旅行もあり、たくさん移動して外食も多め。

この3ヶ月の体調はどうでしたか？

気分の対策は上手にできた。  
ただ、春先は肌が乾燥して荒れやすい。  
気温が低い日は足先の冷えを強く感じた。

※たかが3ヶ月のことなのにあまり覚えてないことに気づく。  
でも記録を見れば思い出せる！些細なことも書いておこうと思った。

気づいたことや感じたことを書いてみましょう

春はストレスを感じたら動いた方が楽！  
3月よりも4月と5月は明らかに動けば楽になると感じた。  
友達と話したり、軽い散歩をしたり、歌ったり・・・。  
ただあまりにも仕事に遊びにスケジュールを詰めすぎたと思うと、  
あとからドッと疲れる。笑 春は特にバランスが大事！

### Point

現時点でトリセツを見つけたら  
トリセツページに書きましょう！  
次の季節で意識したいことをメモするのも◎

ここでもう一度生活サイクルの振り返りをしてみましょう。

### 1日の過ごし方

AM	平日	PM
0	.....	.....
1	.....	.....
2	.....	.....
3	.....	.....
4	.....	.....
5	.....	.....
6	.....	.....
7	.....	.....
8	.....	.....
9	.....	.....
10	.....	.....
11	.....	.....
12	.....	.....

ランチ  
天気の良い日はなるべく外で

起床・  
冬より早く目覚める

仕事終わり  
年度末は仕方ない！  
残業多め！

夕食～入浴  
時間遅めの時はよく噛む！  
今月はお惣菜多めだった。  
入浴はバッチリ！

仕事開始・

プチ休憩  
早めの休憩で集中力が続く！

就寝  
寝る前のストレッチ  
できたりできなかったり。  
朝のチカラリフレッシュできた。

### Point

季節によって身体が心地よいと感じる生活サイクルは変化します。  
3ヶ月に一度、生活リズムを見直してみましょう。

- ・就寝時間、起床時間
- ・食事の時間帯
- ・リラクゼーションの時間
- ・運動の習慣などはどうでしょうか？

「体調の記録を始める前に」で書いたリズムと変化はありますか？見比べてみましょう！

1日の過ごし方で気づいたこと 今後工夫できそうなことも書いておきましょう

日が昇るのが早いから、朝はいつもより早く目覚めるし、スッキリ！  
少し散歩やストレッチをする余裕もあった。（冬は全然ダメ）  
夜は早めに寝たいから、春から夏にかけては午前中の時間の使い方を工夫しよう。

やりたいこと：ストレッチ、読書！

### Point

スケジュールの見直しだけではなく  
季節のリズムと調和しているかどうか  
振り返ってみましょう。  
「今月の過ごし方」を再度見直して  
みましょう！

## カレンダーシールの活用例

### Point

季節や身体サインに合わせて項目を変えても◎

2026.10	月	肌	肌の詳細	便	便の詳細	外食	食べたもの	間食	食べたもの	運動	天気	気温	寝起き
1	木	△	赤みがある	有	普通			15	スナック	○	☀	暑い	○
2	金	○		有	普通						☁		○
3	土			有	普通					△	☁	寒い	×
4	日	○		有	普通	夜	中華				☁	寒い	△
5	月	1	○	無							☁		
6	火	2	×	乾燥している	有	硬め		21	ケーキ		☀	涼しい	
7	水	3	○		有	普通	昼 洋食ランチ				☀		○
8	木	4			有	普通		15	和菓子	○	☀		
9	金	5	○		有	普通					☀		○
10	土	6			有	普通					☀		

### 記入例

月……………月経周期  
 肌……………○・△・×  
 肌の状態…………赤みがあるなど  
 便……………便通の有無  
 便の状態…………軟便・普通・硬めなど  
 外食……………○・×、ランチ・夜など  
 食べたもの…和食、カフェ  
 間食……………○・×、15時・18時など  
 食べたもの…和菓子、ケーキなど  
 運動……………○・×、歩・散歩など  
 天気……………☀・☁・☔など  
 気温……………暑い・寒い・涼しいなど

## メモページの活用例

	心	体
第1週		
第2週		
第3週		
第4週		

### Point

ウィークリーメモとして活用  
 週に分けて心と体のサインなど  
 気づいたことをメモしてもOK！

# Summaryの使い方

＼ 月経の記録を 1 ページに 4 ヶ月分書きましょう /

## Summary

1 生理の記録

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 30日 周期

・PMS がほばなかった！でも便秘がイマイチで便秘と下痢を繰り返した。  
・1日目から量が多かった。  
・生理中はゆっくり休むようにした。

2 生理の記録

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 30日 周期

・生理前、緊張感が抜けず…。イライラも不安感もアップお水も少なく感じた。  
・めずらしく1日目の量が少なめで、色も薄く感じた。量が少ないのに痛みがあった。  
一日は食事でも不規則で運動不足だったかも…。 (キューツとしぼるようよう…)

Point  
量の差が一目でわかる

1日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 右下腹と腰が重い

2日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 少しブルーベリー

3日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 気持ちづつづつ、イライラ

4日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 急に量は減った。

Point  
軽い日は手書きでOK!

5日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 ほぼ耐えきれず

6日目~7日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 トイレに行くとき少しペーパーにつく程度

8日目も前回より多め

9日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 量... 6日目~ペーパーにつくくらいだけど いつもよりもギレが悪く感じた

10日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 やつと出た。安心

11日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 入浴後徐々に大きめの塊

12日目 量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張・刺・重/強・弱 ブルーベリー

＼ 月経の記録以外にも運動や食事、便の記録などにも使えます /

## Summary

Point  
気づいたこと

5 毎朝の筋トレ (筋力をつけて冷えを改善する!!)

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 25

Point  
できた日の合計

朝一番に出来なくても、入浴前や寝る前にもやることでできた。だんだんとやらないと気持ち悪いと思えるように!

9 便がスッキリと出た日

月 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 15days

Point  
できた日の合計

・秋は水分が減りがちだったので気をつけた  
・腸のマッサージを丁寧にすると心も落ち着く。外泊の日は出にくい。

★筋トレメニュー  
スクワット 15回 2セット ※ゆっくり丁寧に呼吸をしながら。朝にやる。  
足上げ左右 20回 ※左右 10回を2セットでも可

Point  
メニューの内容や写真などを貼るのも◎

◎ スッキリ ○ ふつう △ 少ない × 出ない ▼ 下痢

Point  
記号のルールを書いておきましょう

# 月経記録シールの使用例

## Summary

1 月 生理の記録

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

30

- ・初日からしっかり経血が出た
- ・痛みはなし (睡眠多め、温めたのが良かった?)
- ・生理5日目でスッキリ終わった

**Point**  
印象的だったことを書く

2 月 基礎体温が下がってしばらく生理がこなかった

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

33

- 1日目：朝に少し出血
- 3日目：量はいつもより少なめ？塊はトイレで出た。

3 月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

4 月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

	1月	2月	3月	4月
月経前	過食 寝不足 首～肩がこる	気力のおちこみ 肩こり↑		<b>Point</b> 月経様子を日毎に観察できます
1日目	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無 重くてぎゅーつと する痛み	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無 なれなれ スタートせず	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無
2日目	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無 腰が重い	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無
3日目	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無 頭痛あり	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無
4日目	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無
5日目	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無
6日目	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無 少し付着する 程度の出血	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無	量:多・普・少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強弱無
月経後	調子良い! (特に 肌の調子良い!)	若干の頭痛 眠気あり		<b>Point</b> 月経後の体調をメモ

# 2026 年の振り返りの使い方

## 2026 年の振り返り

2026 年の記録を、書き始めのページからゆっくりめくってみましょう。

体調が良い日もあれば、イマイチな日もあったと思います。  
頑張れた日、肩の力が抜けなかった日。  
続けた習慣もあれば、手放したことも。  
空欄が続いた月も、びっしり書き込んだ月。  
季節の恩恵を優しく受け取れたときもあれば、身構えたときもあったかもしれません。

色々なことがあったけど、  
身体サインに耳を傾けながら自分と歩調を合わせてきました。

うまくいったときも、そうでないときも、  
すべては次の季節へつながる大切な一歩。

振り返ってみれば、当時はネガティブに感じた出来事も  
「必要な流れだった」と思える瞬間があるかもしれません。

例え小さく感じることで、自分を認め、感謝と労いの言葉をかけてあげましょう。  
その言葉は陽のエネルギーとなり、2027 年をより私らしく過ごす力になります。  
来年の立春くらいまで、のんびりと振り返ってみてくださいね。

### 出来事

- 今だから“良かった”と思える出来事
- 印象に残っている季節の思い出
- 2026 年の一番のトリセツ

### 心と体

- 心と体がゆるんだ瞬間
- 居心地のよい空間や人間関係
- 季節ごとの心地よさ

### 習慣・暮らし

- 大切にできた習慣や時間
- 外せないルーティン
- とっておきのご褒美時間

### Point

「出来事、心と体、習慣・暮らし」  
それぞれの項目で振り返るのもオススメ。  
自由に書き込んでも OK !

#### ○ 出来事

- ・ 久しぶりの高熱！  
しんどかったけど、「無理しない」のボーダーラインがわかった。
- ・ 夏フェス！思いっきり笑って汗かいてバタンキュー！
- ・ ちゃんと寝る！そして笑顔になる時間を優先する。  
これに勝るトリセツはない！

#### ○ 心と体

- ・ 家族や友達との優しさに触れた時。  
大切な人と過ごす時間が何よりも大切。
- ・ 自然に囲まれた場所。  
沈黙が許せる間柄。
- ・ 春：景色がわがやみになること  
梅雨：デパートに売っている傘が可愛い  
夏：ドラッグストアの暑さから冷房が効いた部屋に入った時  
秋：空が澄んでいく様子  
冬：ぬくぬくのお布団

#### ○ 習慣・暮らし

- ・ 睡眠時間を意識できた！運動も習慣化できた！
- ・ 寝る前に家族と話す時間
- ・ 部屋でのんびりとハンドメイドすること



# 2026年12月31日を過ごす私からのメッセージの活用例

# 私のトリセツの使い方

## 2026年12月31日を過ごす私からのメッセージ

2026年、どんな1年を過ごしてきたでしょうか。記入日 / 月 / 日  
叶えたこと、心に残ったこと、頑張ってきたこと。未来を先取りして書き出してみましょう。

2026年もお疲れ様でした！  
色々なことがあったけど、なんだったか良い一年だったね。

今年は昨年に増して季節のリズムを大切に生きてきたね！  
春には、ずっとやりたかったことに挑戦できた！おめでとう！  
夏は相変わらず暑かったけど、夏バテもせず、  
ディズニーもユニバも満喫できた。  
秋は今までなかなか行けてなかった紅葉ドライブ！  
そして、一番好きなのはクリスマスツリーを新調！  
楽しみが倍増した。  
振り返ると、子供の頃みたいに季節を一杯楽しんだね！

一年前の私は、身体の声をもっと聴けるようになりたいと  
思っていたけど、どうしたら良いかわからなかった。

今の私は、無理をしたら体が教えてくれる、  
「今は休むとき」「これは違うよ」というサインに、  
少しずつ素直に耳を傾けることができるようになった。

身体を通して心を見つめていたら、  
「本当はこう生きたい」という想いが形になっていた！

人間関係でも、「私の本音」から選べるようになったのは大きな成果。  
今年は、体調を記録しながら少しずつ、  
「このくらいが心地いい」「ここまでは無理しない」  
そんな「私の基準」が見えてきた気がします。

生理周期や睡眠、気分の波をただ観察する日々が、  
気づけば自分を信頼する力に変わっていたね。

そして、身体サインに耳を傾けたからこそ、  
「本当にやりたかったこと」に一步踏み出せたんだと思う。

とにかく1年間お疲れ様！よくやった！偉いぞー。  
来年もよろしくね！



### 私からのメッセージ

未来を先取りして自分に手紙を書きましょう！  
2026年12月31日に読み返す時間をお楽しみに。

## 私のトリセツ

自分のリズムの傾向やトリセツを書き留めておきましょう。

### Point

テーマを書く

### 快眠のために

- ・23時までに寝ると/日スッスリ！
- ・夕食を食べ過ぎない  
or 時間をあけて空腹で寝る
- ・21時過ぎたらスマホはみやすみ  
→良く眠れる、寝つきが良くなる

### Point

試して良かったこと

### イライラした時

- ・窓を開けて空気を入れ替えをする  
→ついでに深呼吸すると良かった
- ・温かいハーブティーやリラックス（飲み物）  
→食べ物で解消するとダメ。過食になる。  
※睡眠不足だとイライラしやすくなる

### Point

傾向もメモ

### PC作業で疲れたら

- ・アイマスクで温める（冷やすと良い時も）
- ・足のストレッチをする
- ・頭皮マッサージをする  
※一気にじゃなくこまめにすると良い！！  
デスクにヘアブラシを置く！！

### Point

経験を書いておく

### 生理中の過ごし方

- ・パンよりお米を食べると調子が良い
- ・眠くなったら寝る！  
むしろ生理中に無理するとダメ！
- ・コーヒーなどのカフェインは控える  
→ハーブティーで空腹を温める。

### Point

理由を書くのも◎

### 私の快便策

- ・よく噛む
- ・朝に一杯の白湯
- ・外食を食べすぎず空腹で寝る  
※睡眠不足だと便秘がち

### 春先の注意点

- ・肌がゴワゴワするので  
みきとり化粧水を使う
- ・乾燥しやすいので化粧水で保湿
- ・やや敏感になりやすい