



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使い方01

体調の記録を始める前に使い方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

2 FEBRUARY Thema

3 MARCH Thema

4 APRIL Thema

5 MAY Thema

6 JUNE Thema

The diagram shows a timeline from 2025 to 2026. Each year has two boxes: one for January and February, and another for March, April, May, and June. Each box contains a number corresponding to a theme: 1 for January, 2 for February, 3 for March, 4 for April, 5 for May, and 6 for June.

2

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

2 FEBRUARY Thema

3 MARCH Thema

4 APRIL Thema

5 MAY Thema

6 JUNE Thema

Point
仕事の繁忙期や
イベントから振り返る

正月気分が抜けずに夜更かしが続いた。
食べ過ぎ→排卵遅れに肌荒れ。

- ・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！

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！
- ・ホットアイスクリの活用
- ・1時間半に一度は立ち上がる
- ・ストレッチをする

生理痛なし！年度末なのに調子良かつた！
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
カフェや読書の時間を先に入れる。

Point
体調が良い時から振り返る

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
季節の傾向から振り返る

The diagram shows a timeline from 2025 to 2026. Each year has two boxes: one for January and February, and another for March, April, May, and June. Each box contains a number corresponding to a theme: 1 for January, 2 for February, 3 for March, 4 for April, 5 for May, and 6 for June. A 'Point' section is present for each month, containing specific notes or tips related to the theme.

2

体調の記録を始める前に使い方

その1

体調の記録を始める前に

記入日 /2月 /12日

身体からのサインに意識を向く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つた。

現状を把握する

現在の体調、体质、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。
便秘気味になつたり、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!

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
- 朝から快便などさ
- つらつきがない時

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

基準は人それぞれです。
自分の基準を言葉にして
みましょう。

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(足がだるく?)
あら時とない時ある ↓ 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(イライラするときいもの↑↑)
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(水が足りないと硬くなる)

気分

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: 鮫血・茶・暗赤・薄赤
経血の質: 塊(有・無) → 2,3日目
経血の量: (多・普・少) → /日目だけ
月経痛: 張・刺・重・無
その他: (月経痛はお腹よりも腰が重い)

月経のイメージを書いておきましょう

- 忙しい時に限つてくる
- めんどう
- 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

※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

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?

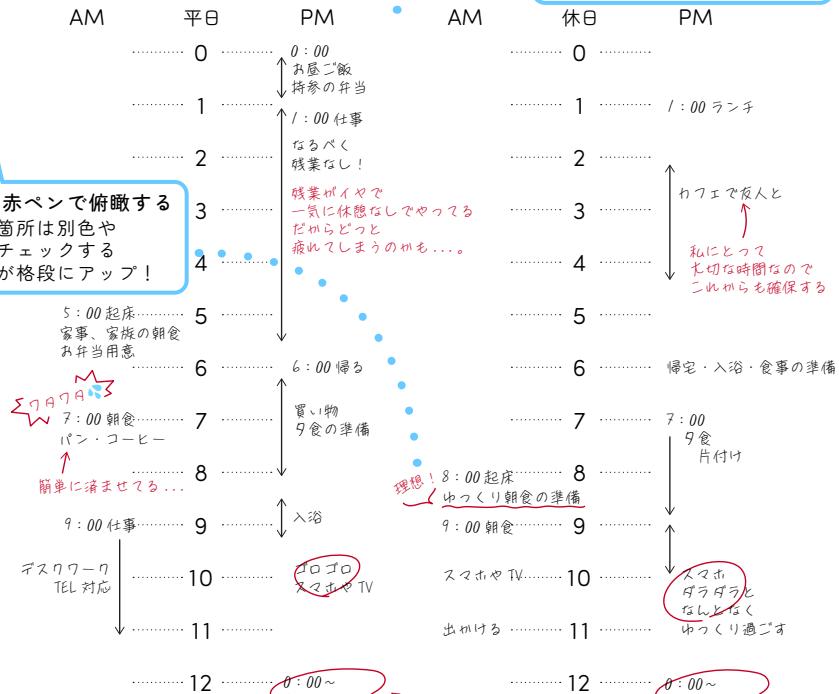
体調の記録を始める前に使い方

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(10月)もう少しゆっくり朝食を食べたい！
朝だらいのは0:00過ぎに寝てられへん？
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
★休日は寝だしがち。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れもしたい！！

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1Wくらい
食事をする環境	お弁当を作りついでにササッと	仕事の合間にせっかく	比較的ゆっくり	休憩中や友達とカフェで
好んでよく食べる物	お米	米、たまにパン	野菜中心	チヨコ、果物
嗜好品*	9:00頃コーヒー	×	2日1W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	トイレの度にお水	お風呂の前後	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、筋トレヒストレッチ
なるべく駅まで歩く
家事（そうじ、洗濯物干す）

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

友達とカフェに行つて話すこと
週末の二食（家族とゆっくり）
一人でカフェや買い物に行く

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。

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。

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。
春に楽しむことはありますか?
どんな体調、どんな暮らしで春を楽しみたいですか?
思いつ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びが楽しみ!
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、ワクワク感
* 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で見えていて癒される
* ポカポカ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とから保湿をしつかり

活動の休養のバランスが取れてワクワクした春を過ごせた。
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。
ここから夏至に向けて、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も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

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を覚まし、
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います。
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に向かって、「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、内に向いていた感覚を外へひらくてくれます。
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”
“つい見てしまう”
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。

季節のリズム
今月の過ごし方の参考に

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>春休みに甥っ子が来るのが楽しみ!
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

3 MARCH

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

今月のリズム
マイベース

今月のテーマ
観察
見ていると嬉しいくなるもの
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!

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

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2 ♀: 回/なし	3 ♀: 回/なし ○満月 ひな祭り	4 一粒万倍日 ♀: 回/なし	5 天赦日 寅の日 一粒万倍日 大安 ♀: 回/なし	6 塔婆 ♀: 回/なし	7 巳の日 ♀: 回/なし	8 ♀: 回/なし
9 ♀: 回/なし	10 ♀: 回/なし	11 大安 ♀: 回/なし	12 一粒万倍日 ♀: 回/なし	13 ♀: 回/なし	14 ホワイトデー ^{●新月} ♀: 回/なし	15 ♀: 回/なし
16 ♀: 回/なし	17 寅の日 一粒万倍日 大安 後岸 ♀: 回/なし	18 ♀: 回/なし	19 ♀: 回/なし	20 春分の日 ●春分 ♀: 回/なし	21 ♀: 回/なし	22 大安 ♀: 回/なし
23 ♀: 回/なし	24 一粒万倍日 ♀: 回/なし	25 ♀: 回/なし	26 ♀: 回/なし	27 ♀: 回/なし	28 ♀: 回/なし	29 寅の日 一粒万倍日 ♀: 回/なし
30 ♀: 回/なし						

生活リズム
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

今月の一言
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。

Memo

6

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？

便通や胃腸の状態はいかがでしたか？

Point
食事の内容、食事の環境の影響
はいかがですか？
また、気分、月経、気候の影響も
振り返りましょう。

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？

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！

天気・気候

生活習慣（食事・運動・入浴など）

イベント・行事・生活環境

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？

Point
よく眠れない日が多かった。
特に生理前！薄ばれ見えて熟睡感なし。
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かな？

便通や胃腸の状態はいかがでしたか？

Point
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。
けさもまたまつた。
睡眠がイマイチだと便通も滞る気がする。
生理が始まると便通は戻ってきた。

生活習慣（食事・運動・入浴など）

1ヶ月の気分はどうでしたか？

Point
忙しい割には株嫌よく過ごせた。
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！
かなりリスッキリ！

イベント・行事・生活環境

月経の状態はいかがでしたか？

Point
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！嬉しいかった。
ただ、仕事が重なっていたからどうしても生理中にのしびりは出来なかつた。
その分、日中も白湯を飲むことを意識したり、夜はなるべくスクエアオフした。
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な…。

全体的に体調はいかがでしたか？

Point
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。
改めて体は正直だと感じた。
寝る前に頭の中を空っぽにしたり、リラックスする時間を持つのは大事だと実感。
春はついでいたくさん動きたくなりけど、体の声を聞いて休養も大切にしよう！

今月観察した体調やリズムはいかがでしたか？

Point
「忙しい→心の余裕がなくなる」このサイクルがわかつていたから、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つた。
ストレスがたまつた時にも活用できるトリセツになつた。

トリセツページに書いておこう！

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。

※たしかに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てしまうと、
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	ランチ 天気が良い日はなるべく外で	4
1		5
2		6
3		7
4	おやつ	8
5	起床・ 冬より早く目覚める	9
6		10
7	仕事終わり 年度末は仕方ない！ 残業多め	11
8	夕食～入浴	12
9	仕事開始・ 早めの休憩で集中力が続く！	就寝
10		寝る前のストレッチ できたりできなかったり。 朝のちがルーティン化できた。
11		
12		

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

2026.10	日	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
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						☁		

- 季節や身体のサインに合わせて項目を変えても◎

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

A scatter plot on a grid. The horizontal axis is labeled '心' (Heart) and the vertical axis is labeled '体' (Body). A vertical line separates the two axes. The plot shows a positive correlation, with data points clustered in the lower right quadrant.

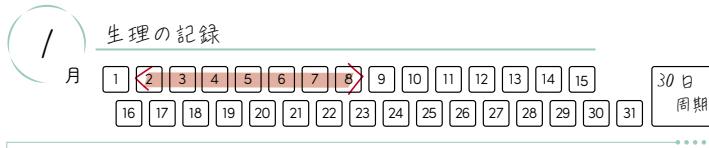
心 (Heart)	体 (Body)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100
101	101
102	102
103	103
104	104
105	105
106	106
107	107
108	108
109	109
110	110
111	111
112	112
113	113
114	114
115	115
116	116
117	117
118	118
119	119
120	120
121	121
122	122
123	123
124	124
125	125
126	126
127	127
128	128
129	129
130	130
131	131
132	132
133	133
134	134
135	135
136	136
137	137
138	138
139	139
140	140
141	141
142	142
143	143
144	144
145	145
146	146
147	147
148	148
149	149
150	150
151	151
152	152
153	153
154	154
155	155
156	156
157	157
158	158
159	159
160	160
161	161
162	162
163	163
164	164
165	165
166	166
167	167
168	168
169	169
170	170
171	171
172	172
173	173
174	174
175	175
176	176
177	177
178	178
179	179
180	180
181	181
182	182
183	183
184	184
185	185
186	186
187	187
188	188
189	189
190	190
191	191
192	192
193	193
194	194
195	195
196	196
197	197
198	198
199	199
200	200
201	201
202	202
203	203
204	204
205	205
206	206
207	207
208	208
209	209
210	210
211	211
212	212
213	213
214	214
215	215
216	216
217	217
218	218
219	219
220	220
221	221
222	222
223	223
224	224
225	225
226	226
227	227
228	228
229	229
230	230
231	231
232	232
233	233
234	234
235	235
236	236
237	237
238	238
239	239
240	240
241	241
242	242
243	243
244	244
245	245
246	246
247	247
248	248
249	249
250	250
251	251
252	252
253	253
254	254
255	255
256	256
257	257
258	258
259	259
260	260
261	261
262	262
263	263
264	264
265	265
266	266
267	267
268	268
269	269
270	270
271	271
272	272
273	273
274	274
275	275
276	276
277	277
278	278
279	279
280	280
281	281
282	282
283	283
284	284
285	285
286	286
287	287
288	288
289	289
290	290
291	291
292	292
293	293
294	294
295	295
296	296
297	297
298	298
299	299
300	300
301	301
302	302
303	303
304	304
305	305
306	306
307	307
308	308
309	309
310	310
311	311
312	312
313	313
314	314
315	315
316	316
317	317
318	318
319	319
320	320
321	321
322	322
323	323
324	324
325	325
326	326
327	327
328	328
329	329
330	330
331	331
332	332
333	333
334	334
335	335
336	336
337	337
338	338
339	339
340	340
341	341
342	342
343	343
344	344
345	345
346	346
347	347
348	348
349	349
350	350
351	351
352	352
353	353
354	354
355	355
356	356
357	357
358	358
359	359
360	360
361	361
362	362
363	363
364	364
365	365
366	366
367	367
368	368
369	369
370	370
371	371
372	372
373	373
374	374
375	375
376	376
377	377
378	378
379	379
380	380
381	381
382	382
383	383
384	384
385	385
386	386
387	387
388	388
389	389
390	390
391	391
392	392
393	393
394	394
395	395
396	396
397	397
398	398
399	399
400	400
401	401
402	402
403	403
404	404
405	405
406	406
407	407
408	408
409	409
410	410
411	411
412	412
413	413
414	414
415	415
416	416
417	417
418	418
419	419
420	420
421	421
422	422
423	423
424	424
425	425
426	426
427	427
428	428
429	429
430	430
431	431
432	432
433	433
434	434
435	435
436	436
437	437
438	438
439	439
440	440
441	441
442	442
443	443
444	444
445	445
446	446
447	447
448	448
449	449
450	450
451	451
452	452
453	453
454	454
455	455
456	456
457	457
458	458
459	459
460	460
461	461
462	462
463	463
464	464
465	465
466	466
467	467
468	468
469	469
470	470
471	471
472	472
473	473
474	474
475	475
476	476
477	477
478	478
479	479
480	480
481	481
482	482
483	483
484	484
485	485
486	486
487	487
488	488
489	489
490	490
491	491
492	492
493	493
494	494
495	495
496	496
497	497
498	498
499	499
500	500

- 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

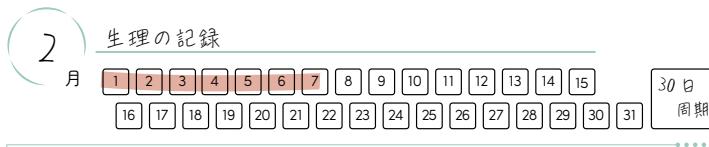
\ 月経の記録を1ページに4ヶ月分書きましょう /

Summary



- PMS がほぼなかった！でも便通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。

Point
量の差が一目でわかる



- 生理前、緊張感が抜けず…。イライラも不安感も↑お小水も少なく感じた。
- 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。
- 一日は食事も不規則で運動不足だったかも…。(ギューフとしばるようような…)

1日目	2日目	3日目	4日目
量: 普・少 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺〇/強〇無 右下腹と腰が重い	量: 普・少 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・△・無 痛: 張刺〇/強〇無 少しブルーベリー臭	量: 多・普・〇 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・△・無 痛: 張刺〇/強〇無 気持ちはうつうつ、イライラ	量: 多・普・〇 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺重 / 強弱△ 急に量は減った。

Point
軽い日は手書きでOK！

4日目も前回よりも多く

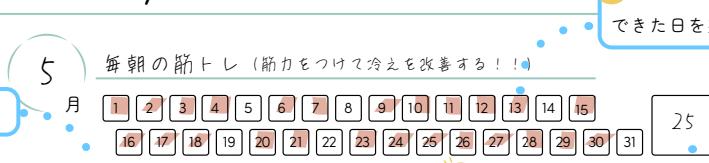
5日目	6日目～7日目	8日目	9日目
量: 多・普・〇 色: 鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺重 / 強弱△ ほぼAMで終わり	トイレに行くと少しペーぺーにつく程度	量: 多・普・〇 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺〇/強〇無 やっと出た。安心	量: 多・普・〇 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺重 / 強弱△ 入浴後久しぶりの塊

6日目～ペーぺーにつくくらいだけ
いつもよりもキレイが悪く感じた

10日目	11日目	12日目	13日目
量: 多・普・〇 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺〇/強〇無 股…	量: 普・少 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺〇/強〇無 やっと出た。安心	量: 普・少 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺〇/強〇無 やっと出た。安心	量: 多・普・〇 色: 茶・暗赤・薄赤 塊: 多・少・△ 痛: 張刺重 / 強弱△ ブルーベリー臭

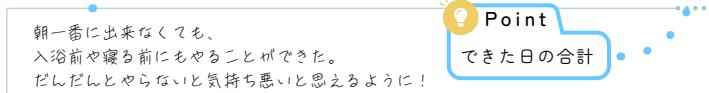
\ 月経の記録以外にも運動や食事、便の記録などにも使えます /

Summary



Point
気づいたこと

できた日を塗る



- 朝一番に出来なくとも、
入浴前や寝る前にやることができた。
だんだんとやらないと気持ち悪いと思えるように！

Point
できた日の合計



- 生理前は便通になりやすい。始まるごとに便が出る！！ もう少し良くしたい
・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 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

初日からしつかり経血が出た
痛みはない(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

2 基礎体温が下がつてしまらく生理がこなやつた

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	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。

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	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

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	
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

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~肩がこり	気力のおちこみ 肩こり↑		Point 月経様子を毎日観察できます
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 重くてぎゅーっとする痛み	量:多・普少 色:鮮血・茶・暗赤・薄赤 塊:多・少・無 痛:張刺重/強・弱無 なれなか 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 ほほなし	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		Point 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。

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、

身体の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も、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・くらし

- 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つた。
- ・夏フェス！思いっきり笑って汗かいばタンキュー！
- ・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：景色がカラフルになること
梅雨：デパートに売っている傘が可愛い
- ・夏：ギラッギラの暑さから冷席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。
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、なんとかして良い一年だったね。

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つた紅葉ドライブ！
そして！番号好きな冬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毎一杯楽しんだね！

一年前の私は、身体の声をもつと聴けるようになりたいと思つていたけど、どうしたら良いかわからなかつた。

今のは、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いたら、
「本当はこう生きたい」という想いが形になつてた！

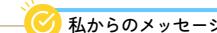
人間関係でも、“私の本音”から選べるようになったのは大きな成果。
今年は、体調を記録しながら少しずつ、「このくらいが心地いい」「ここまでは無理しない」
そんな“私の基準”が見えてきた気がします。

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つていたね。

そして、身体の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！よくやつた！偉いぞー。
来年もよろしくね！

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時までに寝るとノンスッキリ！
 - ・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あやすみ
→良く眠れる、寝つきが良くなる
- Point** 生理中の過ごし方
経験を書いておく
- パンよりお米を食べると調子が良い
眠くなつたら寝る！
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
→ハーブティーでお腹を温める。
- Point** 試して良かったこと
理由を書くのも◎
- イライラした時
 - ・窓を開けて空気の入れ替えをする
→ついでに深呼吸すると良かつた
 - ・温かいハーブティでリラックス（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** 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
- 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おく！！
- Point** 春先の注意点
 - ・肌がゴワゴワするので
ふ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