

※ 記入日の体調

1、春のトリセツ講座を通して受け取りたいこと・学びたいこと

2、春に楽しみなことはありますか？

3、どんな体調で春を過ごしたいですか？

4、自然界の春のイメージを自由に書き出してみましょう

5、2025年～2026年1月～2月の体調と暮らしを振り返りましょう。

春のトリセツ講座ワークシート② 体調と暮らしを整理しよう

1、 3月～現在まで、体調はいかがでしたか？生理手帳を見ながら書き出しましょう

書き出しのヒント：気分・睡眠・便秘・月経・胃腸・尿の回数など

2、 体調を書き出して気づいたこと

3、 生活リズムを振り返ってみましょう（生理手帳の時間軸ワークも参考に）

※書き出しのヒント：就寝時間、起床時間、食事、運動、入浴の習慣

4、 生活環境を書き出してみましょう

※書き出しのヒント：イベント・家族の用事・旅行・誕生日・お部屋の湿度環境、衣服など

5、 生活リズム・生活環境を振り返って気づいたこと

<春の身体からのサイン>

1、巡りのサインはいかがですか？

2、解毒のサインはいかがですか？

3、エネルギーと潤いストックのサインはいかがですか？

<春の暮らしの振り返り>

4、暮らしの振り返り（詰り・不規則・不安定さはいかがですか？）

5、暮らしの振り返り（解毒・栄養過剰のサインはいかがですか？）

6、暮らしの振り返り（エネルギーと潤いのストックはいかがですか？）

1、4月・5月に観察したいこと

-
-
-

経過・検証

-
-
-

春の体調記録の例

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 天気・気温 | <input type="checkbox"/> 便の状態・状態 |
| <input type="checkbox"/> 起床・就寝・睡眠時間 | <input type="checkbox"/> 尿の回数 |
| <input type="checkbox"/> 食欲の状態 | <input type="checkbox"/> 熟睡感 |
| <input type="checkbox"/> 好んだ食材や味 | <input type="checkbox"/> 寝起きのすっきり感 |
| <input type="checkbox"/> 心の状態 | <input type="checkbox"/> 運動後のすっきり感 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2、春のトリセツ候補

-
-
-

経過・検証

-
-
-

春の生活の振り返りポイント

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スケジュール | <input type="checkbox"/> 運動、陽を浴びるの習慣 |
| <input type="checkbox"/> 一息つく時間 | <input type="checkbox"/> 起床・就寝・睡眠時間 |
| <input type="checkbox"/> 自分と向き合う時間 | <input type="checkbox"/> 服装 |
| <input type="checkbox"/> 食事・食生活 | <input type="checkbox"/> 目を使う頻度 |
| <input type="checkbox"/> 夕食の時間帯や量 | <input type="checkbox"/> ストレスの程度 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

春のトリセツ講座ワークシート⑤ 春土用の過ごし方

1、土用にどんなイメージがありますか？

2、土用は私たちにどんな恩恵を与えていると思いますか？

3、昨年の春土用の体調と暮らしを振り返ってみましょう！

4、春土用の過ごし方（トリセツ候補）

今年の春の土用：
予定を書き出してトリセツ候補を書きましょう

-
-
-

5、春土用の振り返り（経過・検証）

来年の春土用を過ごす自分へアドバイス



※ 本日の体調

① 春のトリセツ講座の受講前と後で気づきや変化があれば自由にご記入ください。

② 次回の梅雨のトリセツ講座で聞きたいことがあれば自由にご記入ください。

③ 全体的なご感想やメッセージなど・・・