

※ 記入日の体調

① 梅雨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 どんな体調で梅雨を過ごしたいですか？

③ 梅雨に楽しみなこと、憂鬱なことはありますか？

④ 去年の梅雨の傾向をわかる範囲で振り返ってみましょう

⑤ 去年の梅雨の体調、暮らしを振り返ってみましょう

⑥ 去年の梅雨入り、梅雨明けを調べてみましょう（お住まいの地域）

梅雨のトリセツ講座ワークシート 2

① 自然界の梅雨のイメージ、私たちの暮らしの梅雨の特徴を書き出してみましよう

④ 生活リズムを書き出してみましよう（Essentia journal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

② 5月～体調はいかがでしたか？Essentia journalを見ながら整理しましよう

書き出しのヒント：気分・睡眠・便通・月経・胃腸・尿の回数など

⑤ 生活環境を書き出してみましよう

※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

③ 体調を書き出して気づいたことがあれば書いておきましよう

⑥ 生活リズム・生活環境を振り返って気づいたこと

① 小休憩・休養のサインはいかがですか？



① 生活環境、生活リズムの振り返りで気づいたこと

② 余分な湿気のサインはいかがですか？



② 生活環境、生活リズムの振り返りで気づいたこと

③ 胃腸のサインはいかがですか？



③ 生活環境、生活リズムの振り返りで気づいたこと

④ 巡りのサインはいかがですか？



④ 生活環境、生活リズムの振り返りで気づいたこと

梅雨のトリセツ講座ワークシート：トリセツ候補と検証

梅雨の観察項目

-
-
-

経過・検証

-
-
-

梅雨のトリセツ候補

-
-
-

経過・検証（来年の梅雨を過ごす自分へのメッセージ、アドバイス）

-
-
-

梅雨の体調記録

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 天気・気温 | <input type="checkbox"/> 便の状態 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間 | <input type="checkbox"/> 尿の回数・質 |
| <input type="checkbox"/> 夕食の時間 | <input type="checkbox"/> 水分の量・温度 |
| <input type="checkbox"/> 外食の頻度 | <input type="checkbox"/> 体を動かす習慣 |
| <input type="checkbox"/> 食欲の有無 | <input type="checkbox"/> おりものの色・量 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2026年梅雨の暮らしの振り返りポイント

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事の内容 | <input type="checkbox"/> 起床・就寝時間 |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間帯 | <input type="checkbox"/> 天気・気圧 |
| <input type="checkbox"/> 一人の時間 | <input type="checkbox"/> お小水の頻度 |
| <input type="checkbox"/> 肥厚甘味食品 | <input type="checkbox"/> 水分の量（純粋な水） |
| <input type="checkbox"/> 夕食の時間帯 | <input type="checkbox"/> 汗をかく頻度 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

※ 本日の体調

① 梅雨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 次回の夏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。

⑤ 全体的なご感想やメッセージなど・・・