

※ 記入日の体調

① 夏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 どんな体調で夏を過ごしたいですか？

③ 夏に楽しみなこと、憂鬱なことはありますか？

④ 昨年2025年夏の傾向、体調、暮らしをわかる範囲で振り返ってみましょう

⑤ 毎年、夏はどんなイベントがありますか？

① 自然界の夏のイメージ・夏の生活環境を整理しましょう

④ 生活リズムを書き出してみましょう（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

② 6月～現在までの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

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ょう

⑥ 生活リズム・生活環境を振り返って気づいたこと

① 熱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 消耗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 湿気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 冷え過剰（暑さ対策による）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



⑤ 夏の（7月・8月）の観察項目

- ☐
- ☐
- ☐

経過・検証

- ☐
- ☐
- ☐

⑥ 夏のトリセツ候補

- ☐
- ☐
- ☐

経過・検証（来年の夏を過ごす自分へのメッセージ、アドバイス）

- ☐
- ☐
- ☐

夏の体調記録

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 天気・気温 | ☐ 便の状態 |
| ☐ 睡眠時間 | ☐ 尿の回数 |
| ☐ 夕食の時間 | ☐ 水の量・温度 |
| ☐ 外食の頻度 | ☐ 熟睡感 |
| ☐ 食欲の有無 | ☐ 寝起きのすっきり感 |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

夏の生活の振り返りポイント

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ スケジュール・イベント | ☐ 運動の頻度 |
| ☐ 一息つく時間 | ☐ 起床・就寝時間 |
| ☐ 心を喜ばせる時間 | ☐ 服装の調節 |
| ☐ 肥厚甘味食品 | ☐ 目を使う頻度 |
| ☐ 夕食の時間帯 | ☐ 汗をかく習慣 |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

夏のトリセツワークシート：夏土用と心のトキメキワーク

記入日： 月 日

夏土用の過ごし方（トリセツ候補）

夏土用期間の予定を書き出してトリセツ候補を書きましょう

- ☐
- ☐
- ☐

夏土用の振り返り（経過・検証）

来年の夏土用のアドバイス



夏の心トキメキご褒美ワーク

※ 本日の体調

① 夏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 次回の秋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・・・