2026年秋のトリセツ講座ワークシート 1

記入日：　　月　　日

※ 記入日の体調

① 秋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 どんな体調で秋を過ごしたいですか？秋からどんな恩恵を受け取りたいですか？

③ 秋の楽しみなこと、憂鬱なこと

④ 昨年の秋の傾向、体調、暮らしを思い出せる範囲で振り返ってみましょう

⑤ 今年の夏から秋の傾向を振り返ってみましょう

©2026年釉 漢方カウンセリング

2026年秋のトリセツ講座ワークシート 2

① 秋のイメージを整理しましょう（自然界の秋、生活環境からイメージしましょう）

② 9月～現在まで、体調はいかがでしたか？記録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

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

④ 生活リズムを書き出してみましょう

※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

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

⑥ 生活リズム・生活環境を振り返って気づいたこと

©2026年釉 漢方カウンセリング

2026年秋のトリセツ講座ワークシート3

記入日：　　月　　日

① 容平のサイン・陰が深まるサインはいかがですか？

① 生活環境の振り返りで気づいたこと（バランスの見直し））

② 乾燥のサイン、湿気のサインはいかがですか？

② 生活環境の振り返りで気づいたこと（潤い補充、もしくは除湿の習慣は？）

③ 冬に向けての準備のサインはいかがですか？

③ 生活環境の振り返りで気づいたこと（気の充電はどうかな？）

©2026年釉 漢方カウンセリング

2026年秋のトリセツ講座ワークシート：トリセツ候補と検証

秋の（9月・10月・11月）の観察項目

- ☐
- ☐
- ☐

秋のトリセツ候補

- ☐
- ☐
- ☐

経過・検証

- ☐
- ☐
- ☐

経過・検証（来年の秋を過ごす自分へのメッセージ、アドバイス）

- ☐
- ☐
- ☐

秋の体調記録

- ☐ 天気・気温
- ☐ 起床・就寝・睡眠時間
- ☐ 食欲・好んだ食材や味
- ☐ 心の状態
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐ 便の状態
- ☐ 尿の回数
- ☐ 熟睡感
- ☐ 寝起きのすっきり感
- ☐
- ☐
- ☐

秋の生活の振り返りポイント

- ☐ スケジュール・イベント
- ☐ 一息つく時間
- ☐ 五感を喜ばせる時間
- ☐ 辛いものを摂る習慣
- ☐ 服装（特に下半身）
- ☐
- ☐
- ☐ 運動の頻度
- ☐ 起床・就寝時間
- ☐ 睡眠時間
- ☐ 湯船に入る習慣
- ☐ 水分の量や温度
- ☐
- ☐

©2026年釉 漢方カウンセリング

2026年秋のトリセツワークシート：秋土用と収穫ワーク

秋土用の過ごし方（トリセツ候補）

秋の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

- ☐
- ☐
- ☐

秋土用の振り返り（経過・検証）

来年の秋土用を過ごす自分へアドバイス



秋の収穫祭！手放し祭！

©2026年釉 漢方カウンセリング

第5回秋トリセツ講座後ワークシート

記入日　月　日

※ 本日の体調

① 秋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 次回の冬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・・・

©2026年釉 漢方カウンセリング