

私のいきいきプラン

私の目標：疲労を翌日にもちこさない！

【気を付けたほうが良いストレス】
仕事量が多い（月末のPC作業）
生理痛 気温（特に寒さ）
職場でのストレス（人間関係）

安定しているとき

- ・プラス思考
- ・集中力がある
- ・何でも楽しめる
- ・一日中活動的に過ごせる
- ・頭の回転が良い
- ・何事も意欲的に取り組める
- ・家事が丁寧にできる
- ・休日にめいっぱい遊べる

注意状態

- ・くびや肩が凝る
- ・寝つきが悪い
- ・朝の目覚めが悪い
- ・反芻思考が出てくる
- ・家事が雑になる
- ・日中眠気が出る
- ・すぐ座りたくなる
- ・愚痴が増える

要注意状態

- ・何でも不安に感じる
- ・おなかの調子が悪くなる
- ・頭痛で何もできない
- ・生理痛で寝こむ
- ・疲れて夕食が作れない
- ・休日をダラダラ過ごす
- ・自分に自信がなくなる
- ・イライラして夫にあたる

対

[自分]
6時間以上の睡眠
一日 8000 歩く、ヨガやストレッチ運動

[自分]
ゆっくり風呂につかる
マインドフルネス瞑想する

[自分]
鎮痛剤を飲む
マッサージをうける

処

[周囲]
無理してないか見守る

[周囲]
風呂をためて、入るよう勧める
早寝を促す

[周囲]
家事を行います

【私の支援者】
・夫 ・母 ・妹
・職場の人 ・友人

【病状悪化時の希望・計画】
・休日のはのんびりする
・夕食づくりを手抜きする
・旅行などで気分転換する

