

セロ活ダイアリーの記入の方法と説明

作成日 2023.5.5
作成者 大八木 智子

現代社会はセロ活・オキ活がしにくい生活になっています。オキ活は生活の中でのストレス解消法、セロ活は人間の生命活動に必要な運動により活性できるものです。セロ活ダイアリーを記入しながら3つの点に気付いていきましょう！

気づき① 自分自身のための時間が取れていますか？

■睡眠・食事・状態の欄

色分けをすることでイメージが出来ます。

(記入例)

青：睡眠

緑：仕事・デスクワーク

ピンク：自分の時間

この場合は、ピンクの色が一日に少しでもあると良いですね(^^)♪
細かく色分けするとストレスになるので、最初は3色位がよいでしょう



■マークの記入例

目覚め・寝つき ➡ ○良かった △あまり良くなかった ×良くない

状態 ➡ A 気分の落ち込み B 体の不調 C その他

その他の記号 ➡ ☆食事 ♨️風呂

さらに(すごく)目覚めが良かったら◎、気分も良かったら♪や❤️マークも追加するなどアレンジしましょう



気づき② セロ活ができていますか？

■セロ活をしたことを記入していきましょう。【記入例】

太陽を浴びる・・・通勤 10分 ランチ外 45分 散歩 30分 犬の散歩 30分 等
⇨(矢印)を使って記入も良い

リズム運動・・・通勤 10分 散歩 30分 犬の散歩 30分 ガムを噛む
食事 30分 ヨガ 90分 水泳 1時間 眠スト 15分 等
⇨(矢印)を使って記入も良い

オキ活 ・・・・家族と過ごす おしゃべり エステやマッサージ 趣味 温泉
(ふれあい) ペットと過ごす 映画見る
ハグをする 音楽を聴く



好きな人と、心地よく過
ごすこともオキ活です

気づき③ どんな時に調子が良くて、どんな時に不調になりますか？

目覚めは前日にどう過ごしたかがヒントになります。気分と体の状態に分けているのは、疲れた時にどんな状態の不調がでるのかがわかるとケアのヒントになるからです。

特に知りたいのは目覚めの良さです。前日の過ごし方を見直してみましょう。
慣れたらセロ活の後の気分や体調の変化にも気づけると良いです。



< 注意事項 >

- ☑ 記入がストレスになってはいけけないので無理のない範囲で行いましょう。
- ☑ 記録にはスマホが便利ですが、夜はアナログな生活をしていただきたいので記述式にしています。
夜はスマホを見ることでメラトニンが減ってしまいます。
- ☑ セロ活の仕方にはコツがあります。詳しく知りたい方はセロ活アドバイザーにご相談下さい。

セロトニン欠乏脳 チェック項目

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝、頭がスッキリしない | <input type="checkbox"/> 不安がある |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きてても疲れている | <input type="checkbox"/> キレやすい |
| <input type="checkbox"/> 朝、目覚めが悪い | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 朝、ぼおっとする | <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい |
| <input type="checkbox"/> 低体温 | <input type="checkbox"/> 集中できない |
| <input type="checkbox"/> 低血圧 | <input type="checkbox"/> トロンとした表情 |
| <input type="checkbox"/> 冷え性 | <input type="checkbox"/> やる気が起きない |
| <input type="checkbox"/> 便秘がある | <input type="checkbox"/> 感情的になる |
| <input type="checkbox"/> 吐き気がある | <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがある |
| <input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返す | <input type="checkbox"/> 姿勢が悪い |
| <input type="checkbox"/> 頭痛・肩こり・腰痛などの体の痛み | <input type="checkbox"/> とにかくだるい |
| <input type="checkbox"/> 関節や筋肉に慢性の痛みがある | <input type="checkbox"/> 疲れがとれない |
| <input type="checkbox"/> 寝付きが悪い | <input type="checkbox"/> 噛む力が弱い |
| <input type="checkbox"/> よく夢を見る | <input type="checkbox"/> 就寝途中で起きる |

セロ活アドバイザー
認定講座



癒しの動画



セロ活応援所

