

## 😊自分で自分をコントロールする😊

□いくつになってもむずかしいのが、自分で自分をコントロールすることです。

□生活の乱れが心の健康を害し、心の乱れがからだの健康をそこないます。

□自分で自分をコントロールする。

心の健康、からだの健康のために大切なことなのです。



## なぜ大切なのか？

□望ましいといわれる生活習慣

それらが、「なぜ」大切なのか考えてみましょう。

### たとえば

一日をリズムよく過ごすこと

早寝早起きすること

朝は必ず食事をとること

バランスよくしっかり食べること

身のまわりを整えること

予習・復習をしっかりすること

考えてみよう



📎いま、自分が大切にしている生活習慣はなんだろう？

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|



**「心のノート」を活用して、心と体のセルフチェック  
をしてみよう！ 心と体は、つながっている。**

裏面



さわやかに目覚めていますか。  
元氣ですか。  
しっかり食べていますか。



# 元氣ですか

# あなたの心とからだ

Free Space 感じたこと、考えたことを自由に書いてみましょう。(書き込んだときの日付けをメモしておきましょう)

元氣は、目に見えないことからもの。

あなたの元氣で  
きっとだれかが勇氣づけられます。  
そしてだれかの元氣が  
あなたの心を  
明るくしてくれます。



## あなたは どうして いますか？

年 月 日

| テ ー マ          | 自己チェック                     | 反省点 |
|----------------|----------------------------|-----|
| 自分の決めた時刻に起床・就寝 | <input type="checkbox"/> % |     |
| 朝食はしっかり食べる     | <input type="checkbox"/> % |     |
| 礼儀正しいあいさつ      | <input type="checkbox"/> % |     |
| 身のまわりの整理整頓     | <input type="checkbox"/> % |     |
| 時間を無駄にしない      | <input type="checkbox"/> % |     |
| 金銭の無駄遣いをしない    | <input type="checkbox"/> % |     |
| 健康的な生活を心がける    | <input type="checkbox"/> % |     |

自分自身のチェックを%で示してみよう。

いま自分を見つめてみて、何か変わったことはありませんか？  
いままで守ってきた基本的な生活習慣が乱れたり  
投げやりになったりしていませんか？  
心のコントロールができていますか？  
少し立ち止まって、自分の毎日を考えてみましょう。