

水

回復力と仲良くなる 生活スタイルチェック

PM

13時～

Style Check

2か月程度で一巡りするようなペースで
基本的なライフスタイルを意識していきましょう

「そんなの知ってる」から「うん、うん、できてる!」へ☆ 「やらなくちゃ」から「あれ!? 自然にできてる!」へ☆

毎週の見つめは たったの **30分!** その違いが大きな土台に☆



睡眠

食事



運動



カラダとココロに

これは **イイこと・アレ? なこと**

こんな自分でも できること
ちょっと聞きたい あんなこと

1つのテーマでも 毎回同じ内容ではありません

できるところから *無理なく* ゆっくり

ブロックも はずしていきましょう

スマホ



くすり



日光浴

と 概日リズム
etc.



環境



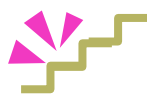
リラックス



復調への **ファーストステップ**° としても☆

大切な日々の **リマインド**° としても☆

- ・定期的に外に出る習慣をつけたい
- ・人と一緒にいる空間に慣れたい
- ・回復の基礎的なところから始めたい
- ・グループワーク等に参加する前段階として



- ・全てのプロセスを通じて大切なベースです
- ・会社へレポートを作成・提出する場合、
基本生活リズムへの取り組みは 必須項目 です