

身体の通信簿（オンライン相談 / 60分）

目的：『不調に名前がつかない不安』を、“条件”として言語化して、迷いを減らす。

お名前：_____ 年代：_____ 在住地（都道府県）：_____

希望メニュー：□A（朝の重だるさ） / □B（歩行・関節） / □C（理由なき不調）※当日決めてもOK

1) いまの状態（答え合わせの材料）

朝の重さの状態（いつから / どんな時間に強い）：

（メモ）_____

2) 夜の条件（食べ方）

夜の食事の食べ方（夕食時間 / 小麦 / 油 / 乳製品 / 甘いもの）：

（メモ）_____

3) 1分実験（引いたもの）

今回の1分実験（何を引いたか）：

（メモ）_____

4) 翌朝の体感（変化）

翌朝の体感（どう変わったか）：

（メモ）_____

5) いま聞きたいこと（1つ）

質問（答え合わせしたいこと1つ）：

（メモ）_____

6) どこが詰まりやすいか (= “間” が残りやすい場所) チェック

- ☐ 情報を集めすぎて、やるが増えている (足し算過多)
- ☐ 何を引けばいいか決めきれない (優先順位がない)
- ☐ 1分実験を “まとめて” 変えてしまう (原因が分からなくなる)
- ☐ 体感の記録が曖昧 (朝・夕方 of 差が言葉になっていない)
- ☐ 靴・座り方・寝具など、環境の条件が見落とし
- ☐ 休む時間が “時計” に縛られている (リズムのズレ)
- ☐ 続け方がきつい (習慣が現実合っていない)

気づき (ひと言) : _____