

自分専用・疲れのトリセツ

実際の商品8ページのうち、内容が伝わりやすい5ページを抜粋しています。

このガイドで整理すること

- 今週、まず何をするか
- 余裕があれば次に何をするか
- 今は何を後回しにしてよいか
- 7日間で、何を見ていくか

① 優先順位

チェック結果と今のお困りごとを重ね、最初の1つを絞ります。

② 個別化

タイプ名だけではなく、強かった回答や、すでにできていることも見て整理します。

③ 7日後の確認

行動できた日数と変化を見て、続けるか次へ進むかを判断します。

この見本で掲載していない内容

- ・目立った回答の詳細整理
- ・毎朝の記録方法
- ・安全確認と2～4週間後の再チェック案内

※お届けイメージです。実際の商品は、申込内容とチェック結果に合わせて個別に作成します。

最新の募集条件・申込方法は、公式LINEの案内をご確認ください。

自分専用・疲れのトリセツ

お届けイメージ

医師からの個別コメント

眠ろうとすると頭が仕事モードから切り替わりにくいことが、今回のお困りごとの中心に見えました。

すでに寝る前のPC対策はできています。新しい対策を増やしすぎず、まず1つだけ試してみましよう。

医師 ミトコンはかせ

※回答内容をもとに生活上の優先順位を整理するコメントです。病気の診断・治療を行うものではありません。

今週まず、これだけ

寝る前に「頭の中の仕事」を1回だけメモに出す

寝る前に、気になっている仕事や予定を1～3個だけ書きます。書いたら「今日はここまで」と区切ります。

なぜこれを選んだのか

「布団でも仕事や予定を考える」「何もしていなくても考え続ける」という回答と、「寝るときにも仕事を考えてしまう」というお困りごとが重なっていたためです。

できなかった日があっても大丈夫です。

翌日は、またここから戻ればOKです。

お届けイメージ

余裕が出たら、次にこれ

追加①

日中に1回だけ、5分間「画面を見ない休憩」をつくる

休憩中もスマホやSNSを見る回答が強く、頭を休める時間が少ない可能性があるためです。

追加②

眠れないときは、時計を見ず「今は体を休める時間」と決める

焦りが強いままなら、一度布団を離れ、明るすぎない場所で刺激の少ないことをし、眠気が戻ったら布団へ戻ります。

なぜこの3つなのか

今の困りごと × 20問で強かった項目 × すでにできていることを重ねて、優先順位を決めています。

タイプ名だけで自動的に3つを選んでいるわけではありません。

あなたの疲れ方の傾向

5タイプのスコア

脳疲労

11 / 12

自律神経

7 / 12

栄養不足

4 / 12

回復不足

4 / 12

血糖乱高下

0 / 12

タイプは整理のための分類です。

実際の疲れ方は複数タイプにまたがるため、
個々の回答も合わせて優先順位を決めています。

お届けイメージ

7日間は、3つだけ記録

毎朝30秒だけ、スマホのメモか紙に記録してください。

すべて0～10点で、10に近いほど良い状態です。

寝つきやすさ

0＝とても寝つきにくい

10＝とても寝つきやすい

夜中にぐっすり眠れた感じ

0＝ほとんど眠れた感じがない

10＝ぐっすり眠れた

朝の回復感

0＝全く回復していない

10＝よく回復した

7日後に見ること

次の3つだけ確認します。

① 最優先の行動を、何日できたか

② 3つの点数が、最初より少しでも上がったか

③ 続けても負担にならないか

今は後回しでよいこと

「外食・コンビニ・簡単な食事が続く」は強く当てはまりました。

ただ、今回は睡眠時の思考が主な困りごとなので、まず7日間は最優先の1項目に集中します。

この資料はお届けイメージです。最新の募集条件・申込方法は、公式LINEの案内をご確認ください。

お届けイメージ