

セルフケア

自己チェックテスト

5=よく頻繁に

4=時々

3=あまりない

2=全くない

1=思ったこともない!

身体的セルフケア

- __ 3 食ちゃんと食事をとる。
- __ バランスよく食べる。
- __ 運動している。
- __ 定期的に産婦人科や、医者に行き健康チェックをする。
- __ 病気になったら、仕事は休む。
- __ 楽しくてからだを使うことをしている。(例: ダンス、歌うなど)
- __ 睡眠をたくさんとる。
- __ 好きな服を着る。
- __ 休暇をとる。
- __ 電話や携帯に出ない時間を作る。

心理的セルフケア

- __ 自分を振り返る時間を作る。
- __ 自分の心理療法・カウンセリングに行く。
- __ 日記をつける。
- __ 仕事とは関係ない本を読む。
- __ ストレスを取り除く努力。
- __ 自分の考えを批判的な声や感情に飲み込まれることなく客観的に見てみる。

__ いやなことにはNOという。

__ 他人からの援助をうける。

情緒面のケア

- __ 自分の好きな人と過ごす時間を多くする。
- __ 大切な人との交流を絶たないようにする。
- __ 自分に泣いたり、怒ったりする時間を与える。
- __ 自分を愛する。
- __ 自分のいいところを見つけてほめる。
- __ 笑っちゃうことを見つける。
- __ 子どもと遊ぶ。

スピリチュアルケア

- __ 静かな時間を取り。
- __ 自然と時間を過ごす。
- __ インスピレーションに敏感に反応する。
- __ 自分の夢や楽観的なところを大切にする。
- __ 物質を超えた精神世界のことを大切に考える。
- __ いつもすべてをコントロールすることをあきらめる。