

4要素セルフチェックシート

食事・運動・睡眠・メンタルから、今のダイエットの偏りと伸びしろを見つける

「また失敗した」と責める前に、まずは4つの要素から今の状態を整理してみましょう。

食事

入れる

運動

使う

睡眠

回復する

メンタル

続ける



お名前

記入日

年 月 日

このシートの使い方

このシートでできること

このシートは、食事・運動・睡眠・メンタルの4つの要素について、今、どこに偏りや負担がありそうかを自分で確認するためのものです。

これまでのダイエットがうまくいかなかったのは、意志が弱かったからとは限りません。頑張ってきた行動が一部に偏っていて、見落としていた要素があったのかもしれない。

このシートは、その「見落としていたかもしれない部分」を探すためのシートです。

このシートで行わないこと

- ・病気や体質を判定すること
- ・減量の結果を予測すること
- ・あなたを「〇〇タイプ」と決めつけること
- ・点数で良い・悪いを決めること

進め方（約10～15分）

1 4要素の説明を読む（1ページ）

2 24のチェック項目に答える

深く考えず、ここ1か月くらいの自分に近いものを選んでください。

3 要素ごとに点数を合計する

4 結果の見方を読み、気づいたことを書く

5 最初に見直す要素を1つだけ選ぶ

質問への回答のコツ

「こうありたい自分」ではなく、「最近の実際の自分」で答えてください。

迷ったら「少し当てはまる」で構いません。

当てはまる項目が多くても、落ち込む必要はありません。当てはまる項目は、これから見直せる伸びしろでもあります。

4つの要素とは

MSEMメソッドでは、ダイエットを「食事だけ」「運動だけ」で考えず、次の4つが互いに助け合う生活全体として考えます。

食事

入れる

「食べる量を減らす」だけでなく、体を動かす材料や、満足感、食欲の安定にも関わる要素です。

運動

使う

ハードな筋トレだけではなく、日常の歩く量、体を動かす習慣、筋力や体力の土台も含まれます。

睡眠

回復する

体を休め、整え、生活リズムを支えます。寝不足やリズムの乱れは、食欲・疲れやすさ・運動のやる気にも影響します。

メンタル

続ける

気合や根性のことではありません。ストレスがある日でも戻れる仕組み、続けやすい環境、気持ちの扱い方です。

4つはつながっています

- ・寝不足の日は、食欲が増えたり、体を動かす気になれなかったりしやすい。
- ・体を少し動かすと、気分が切り替わったり、眠りやすくなったりすることがある。
- ・ストレスが強いと、食べ方や生活リズムが乱れやすい。

つまり、一つの要素の足りなさが、別の要素にも広がっていることがあります。逆に言えば、一つの要素を少し整えることが、ほかの要素を助けることもあります。

セルフチェック本体

記入方法：各項目で、最も近いものに✓をつけてください。

よく当てはまる
2点

少し当てはまる
1点

あまり当てはまらない
0点

① 食事 入れる

No.	チェック項目	よく (2)	少し (1)	あまり (0)
1	痩せようとする、食べる量を減らすことばかり考えてしまう	☐	☐	☐
2	忙しい日や疲れた日ほど、食事が乱れやすい	☐	☐	☐
3	たんぱく質や野菜など、食事の「中身」まではあまり意識できていない	☐	☐	☐
4	外食・お惣菜・コンビニが続くと、どう立て直せばいいかわからなくなる	☐	☐	☐
5	間食や夜の食欲に振り回されることがある	☐	☐	☐
6	お酒、甘い飲み物、お菓子など、つい量が増えやすいものがある	☐	☐	☐

食事の合計： _____ 点 （最大12点）

② 運動 使う

No.	チェック項目	よく (2)	少し (1)	あまり (0)
7	運動を「痩せるためにやらなければならない苦行」と感じやすい	☐	☐	☐
8	以前より、体力や筋力の低下を感じる	☐	☐	☐
9	普段歩く量や、体を動かす時間が少ないと思う	☐	☐	☐
10	座っている時間が長い日が多い	☐	☐	☐
11	最初から頑張りすぎて、運動をやめてしまったことがある	☐	☐	☐
12	運動を始めても、疲れやすく続かなくなることが多い	☐	☐	☐

運動の合計： _____ 点 （最大12点）

③ 睡眠 回復する

No.	チェック項目	よく (2)	少し (1)	あまり (0)
13	睡眠時間が足りていないと感じる	☐	☐	☐
14	夜にスマホやテレビを見ていて、寝るのが遅くなりやすい	☐	☐	☐
15	朝起きてても、疲れが残っていることが多い	☐	☐	☐
16	寝る時間・起きる時間が、日によってばらばらになりやすい	☐	☐	☐
17	寝不足の日は、食欲や間食が増えやすい	☐	☐	☐
18	疲れていて、体を動かす気になれない日が多い	☐	☐	☐

睡眠の合計： _____ 点 （最大12点）

④ メンタル 続ける

No.	チェック項目	よく (2)	少し (1)	あまり (0)
19	一度崩れると「もうダメだ」と投げ出したくなる	☐	☐	☐
20	体重が増えたり変化がなかったりすると、自分を責めてしまう	☐	☐	☐
21	ストレスがあると、食べ方や生活が乱れやすい	☐	☐	☐
22	完璧にできないと、続ける気がなくなる	☐	☐	☐
23	仕事や家庭のことを優先して、自分のことは後回しになりやすい	☐	☐	☐
24	過去の失敗から、新しい方法を信じるのが少し怖い	☐	☐	☐

メンタルの合計： _____ 点 （最大12点）

結果の見方

1. 点数を書き写し、目盛りを塗ってみましょう

合計点の数だけ、左から □ を塗りつぶしてください。4つを並べて見ることで、偏りが目で見えやすくなります。

食事	_____ 点	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
運動	_____ 点	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
睡眠	_____ 点	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
メンタル	_____ 点	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

1 6 12

2. 点数の読み方

- ・点数が高い要素ほど、「今、見直し候補になりやすい要素」「伸びしろがありそうな要素」です。
- ・点数が低い要素ほど、「現時点では大きな負担が出ていない可能性がある要素」です。
- ・点数は、あなたの良し悪しを表すものではありません。今の生活の中で、どこに負担が集まりやすいかを見るための目安です。

3. 要素ごとのヒント

食事の点数が高い場合

食べる量だけに意識が向いていたり、忙しさの影響を受けていたりするのかもしれません。「食事を減らすこと」より、まずは「食事内容」や「食事の立て直し方」に目を向けてみましょう。

運動の点数が高い場合

運動が「きついもの」になっているか、日常の活動量そのものが少なくなっているのかもしれません。ハードな運動より、日常の中で体を動かす量という土台を固めることから始めてみましょう。ハードな運動はその後です。

睡眠の点数が高い場合

今のダイエットは、睡眠不足や生活リズムの乱れの影響を受けているかもしれません。睡眠を整えることが、食欲の正常化や運動のしやすさにもつながる可能性があります。休むこともダイエットの一部です。

メンタルの点数が高い場合

やり方そのものより、「うまくいかなかったあとに元に戻りにくいこと」や「自分を後回しにしてきたこと」が、続けにくさにつながっているのかもしれませんが。意志を強くするより、うまくいかなかった後も、元のダイエットに戻りやすい仕組みを考えてみましょう。

4. こんなときは

- ・同じくらいの点数の要素が複数ある → 次のページの質問を参考に、「今いちばん取り組みやすそうなもの」を選んでください。
- ・どの要素も点数が高い → 全部を同時に変える必要はありません。むしろ、一つを小さく始めることが、ほかの要素を助けるきっかけになることもあります。
- ・どの要素も点数が低い → 大きく崩れている要素は少ないのかもしれませんが。「今まで一番頑張ってきた要素」と「あまり意識してこなかった要素」を比べて、一つ選んでみてください。

5. 点数だけで決めないでください

最初に見直す要素は、点数だけで決める必要はありません。次のことも合わせて考えてみてください。

生活状況

今の仕事や家庭の状況で、取り組める余地があるか？

安全性

体調や持病、医師からの指示に照らして無理がないか？

取り組みやすさ

小さく始められそうか、負担が増えすぎないか？

つながり

その要素を整えると、ほかの要素も楽になりそうか？

気づいたことを書いてみましょう

チェックと結果を見て、感じたことを自由に書いてください。正解はありません。

今まで一番頑張ってきた要素：

見落としていたかもしれない要素：

今、負担が大きそうな要素：

最初に見直してみたい要素：

その理由：

そのほか、気づいたこと（4つの要素のつながりなど）：

これまで頑張ってきたことは、無駄ではありません。見直すのは「頑張りの量」ではなく、「頑張る方向」です。

次に見直す候補を1つ選びましょう

選ぶ前に、3つだけ自分に聞いてみてください

- これなら、今の生活の中でも少しずつ取り組めそうか？
- これを整えると、ほかの要素も少し楽になりそうか？
- 体調や医師の指示に照らして、無理はないか？

最初に見直す要素（1つだけ ✓）

☐ 食事を見直す

☐ 運動を見直す

☐ 睡眠を見直す

☐ メンタルを見直す

選んだ要素で、今週できそうな小さな見直しを1つだけ書いてください

小さな見直しの例（参考です。自分の生活に合うものを考えてみてください）

食事

食事のどこか1回に、たんぱく質か野菜のおかずを1品追加してみる

運動

いつもより少しだけ多く歩く場면을、1日のどこかに作ってみる

睡眠

寝る前にスマホを見るのをやめる時間を、少しだけ早めてみる

メンタル

うまくできなかった日に「明日また戻せばいい」と、メモに書いておく

ポイントは「頑張れば続く」ではなく、「疲れた日でもできそう」なくらい小さくすることです。
完璧に続けることより、うまくいかなくても戻せることを大切にしましょう。

ご利用にあたっての注意事項

- ・このシートは、医学的診断や治療方針を示すものではありません。
- ・持病、服薬中、妊娠・授乳中、摂食障害の経験がある方、医師から食事や運動の制限を受けている方は、自己判断で食事制限や運動を始めず、医師や管理栄養士などの専門家に相談してください。
- ・体調不良、めまい、強い疲労感、胸痛、息切れ、強い不安や落ち込みがある場合は、無理に実践せず、必要に応じて専門家に相談してください。
- ・大きないびきや呼吸が止まっていると言われたことがある、日中の強い眠気が続くなど、睡眠について気になる状態がある場合も、専門家への相談をご検討ください。
- ・チェックの結果は、減量の効果や体の変化を約束するものではありません。変化の出方には個人差があります。
- ・このシートは「自分を責めるため」ではなく、「無理なく見直せる候補を見つけるため」に使ってください。