

7日間・最初の一步ミニワーク

4要素のうち1つだけ選び、無理なく始められる形を見つける

完璧に続けるためではなく、「自分は何からなら手を付けられるか」を7日間だけ試してみましょう。

1

日目

2

日目

3

日目

4

日目

5

日目

6

日目

7

日目



お名前

開始日

年 月 日

このミニワークの使い方

このミニワークでやること

「4要素セルフチェックシート」で見つけた見直し候補を、実際に試せる形にします。

- 1 「4要素セルフチェックシート」の結果を見返す
(点数と気づきを書き写します)
- 2 食事・運動・睡眠・メンタルのうち、1つだけ選ぶ
- 3 選んだ要素で、7日間だけ試す小さな行動を1つ決める
- 4 毎日、できたかどうかと負担感を記録する
- 5 7日後に、続ける・もっと小さくする・変えるを選ぶ

この7日間は、成果を出すためのものではありません。「自分は何からなら始められそうか」を確かめるためのものです。

このミニワークでやらないこと

- ・体重の増減を目標にすること
- ・7日間で完璧を目指すこと
- ・食事制限や運動量を一気に行うこと
- ・4つの要素を同時に変えようとする
- ・できなかった日を失敗として扱うこと
- ・本格的な実践まで作り込むこと

進め方の目安

タイミング	やること	目安の時間
始める前	結果を書き写し、1つ選び、行動を決める	15～20分
1日目～7日目	その日の記録をつける	1日1～2分
8日目	振り返り、次をどうするか選ぶ	10～15分

始める前に

「4要素セルフチェックシート」をまだ記入していない場合は、先にそちらを済ませると選びやすくなります。手元にない場合は、今の感覚で「一番気になる要素」を選んで進めても構いません。

記録が1日、2日抜けても、そこで終わりにしないでください。空欄のままで構いませんので、気づいた日から再開してください。

体調に不安がある方、医師から食事や運動の指示を受けている方は、最後の「ご利用にあたっての注意事項」を先に読んでから始めてください。

7日間のあいだに、うまくいかない日は必ず出てきます。それは失敗ではなく、「どんな日につまずきやすいか」が分かる材料として捉えてください。

1. 「4要素セルフチェックシート」の結果を書き写しましょう

4要素セルフチェックの結果

食事

_____ 点

運動

_____ 点

睡眠

_____ 点

メンタル

_____ 点

気づいたこと

項目	記入欄
点数が高かった要素	
意外だった要素	
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	
今の生活で一番負担が大きそうな要素	

2. 今回の7日間で見直す要素を1つだけ選びましょう

選ぶ前に、4つだけ自分に聞いてみてください

- ・これなら、今の生活の中で少しだけ取り組みそうですか？
- ・この要素を整えると、ほかの要素も少し楽になりそうですか？
- ・体調や医師の指示に照らして、無理はありませんか？
- ・今の自分にとって、責めずに試せる要素ですか？

点数が一番高い要素を選ばなければならない、ということはありません。今の生活の中で、一番取り組みやすそうな要素を選んでください。

今回見直す要素（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

今回選んだ要素：

選んだ理由：

3. 最初の一步を、小さく決めましょう

ここがこのミニワークの中心です。行動の大きさを間違えると、内容が合っても続きません。

行動を小さくするための6つのルール

1 1つだけにする

(同時にいくつも変えない)

2 7日間だけ試す

(ずっと続ける約束はしない)

3 疲れた日でもできそうな負担感にする

4 今の生活に追加するなら、できるだけ小さく始める

5 完璧にやることより、無理なく元に戻れるようにする

6 体調に不安がある場合は、無理をしない

大きすぎる例と、小さく始める例

要素	大きすぎる例	小さく始める例
食事	毎食すべて自炊する／糖質を完全に抜く／間食を一切やめる	1日1回だけ、たんぱく質か野菜のおかずを1品足してみる／夜に間食したくなったら、まず温かい飲み物を飲んでみる／外食の日は、汁物か野菜から食べ始めてみる
運動	毎日1時間運動する／いきなりハードな筋トレを始める／疲れていても必ず走る	いつもより5分だけ多く歩いてみる／1日1回だけ階段を使ってみる／寝る前に軽く体を伸ばしてみる
睡眠	毎日必ず22時に寝る／寝る前のスマホを完全にやめる／睡眠時間を急に2時間増やす	寝る10分前だけスマホを置いてみる／寝る前の照明を少し暗くしてみる／朝起きたらカーテンを開けて光を浴びてみる
メンタル	毎日前向きでいる／落ち込まないようにする／ストレスをなくす	うまくいかなかった日に「明日また戻せばいい」とメモする／体重ではなく、できた行動を1つだけ書く／食べすぎた日は「次の食事に戻す」と書いておく

左の列が悪いわけではありません。7日間の入口としては負担が大きすぎる、というだけです。迷ったら、「これなら疲れている日でもできそう」と思えるところまで小さくしてください。

7日間だけ試す、私の最初の一步

項目	記入欄
選んだ要素	
試す行動	
いつ行うか	
どこで行うか	
どのくらい小さく行うか	
疲れている日用の、さらに小さい行動	
やらないこと	
体調面で気をつけること	

「やらないこと」の欄の例

- 全部を完璧にしようとししない
- できなかった日を失敗扱いしない
- 急に運動量を増やさない
- 体重だけで判断しない
- いきなり食事量を大きく減らさない

「疲れている日用の、さらに小さい行動」は、特に大切な欄です。ここが決まっていると、うまくいかなかった日にゼロにならずに済みます。

4. 7日間の記録

毎日、その日の記録を1～2分でつけてください。できた日数を数える必要はありません。見るのは、続けやすさと負担感です。

記入例：1日目 ／ 行動「できた」／ 負担感「軽かった」／ 気づき「朝より夜のほうがやりやすい。明日は夜に変えてみる」

日	日付	今日の行動はできたか	負担感はどうだったか	今日の気づき ／ 明日、小さく調整するなら
1	/	☐ できた ☐ 少しできた ☐ できなかった	☐ 軽かった ☐ 少し負担 ☐ かなり負担	
2	/	☐ できた ☐ 少しできた ☐ できなかった	☐ 軽かった ☐ 少し負担 ☐ かなり負担	
3	/	☐ できた ☐ 少しできた ☐ できなかった	☐ 軽かった ☐ 少し負担 ☐ かなり負担	
4	/	☐ できた ☐ 少しできた ☐ できなかった	☐ 軽かった ☐ 少し負担 ☐ かなり負担	
5	/	☐ できた ☐ 少しできた ☐ できなかった	☐ 軽かった ☐ 少し負担 ☐ かなり負担	
6	/	☐ できた ☐ 少しできた ☐ できなかった	☐ 軽かった ☐ 少し負担 ☐ かなり負担	
7	/	☐ できた ☐ 少しできた ☐ できなかった	☐ 軽かった ☐ 少し負担 ☐ かなり負担	

記録するときのお願い

「できなかった」に✓がついた日も、そのまま残してください。あとで見直すときに、役に立つ情報になります。

負担感が「かなり負担」に寄っている日が続くときは、7日を待たずに行動を小さくして構いません。

空いてしまった日があっても、埋め直す必要はありません。翌日から再開してください。

5. 7日間を振り返りましょう

記録を見ながら、思いつくままに書いてください。正解はありません。

一番やりやすかった日はいつでしたか。どんな日でしたか。

やりにくかったのは、どんな日でしたか？

負担が大きかったとしたら、その理由は何だと思いますか？

この行動は、今の生活に合っていそうですか？

続けるなら、もっと行動を小さくしたほうがよさそうですか？

この行動をしてみて、ほかの要素に良い影響がありそうでしたか？

できなかった日から分かったことはありますか？

自分を責めずに戻すために、次に用意しておきたいことは何ですか？

7日間でうまくいかなかったとしても、分かったことは残ります。「どんな日につまずきやすいか」を知っていることで、次の一歩を選びやすくなります。

6. 次の一歩を選びましょう

振り返りをもとに、次の7日間をどうするかを1つ選んでください。どれを選んでも、後戻りではありません。

次の一歩（1つだけ ✓）

- ☐ この行動を、もう7日間続ける
- ☐ 行動をもっと小さくして、もう7日間試す
- ☐ 別の要素を選び直す

選ぶときの目安

この行動を、もう7日間続ける目安

- ・負担が大きすぎなかった
- ・生活の中に入れられそうだった
- ・ほかの要素にも少し良い影響がありそうだった
- ・できない日があっても、また戻せそうだった

行動をもっと小さくして、もう7日間試す目安

- ・やること自体は悪くなさそうだが、負担が大きかった
- ・時間や体力が足りない日が多かった
- ・完璧にやろうとして、苦しくなった
- ・疲れた日用の、もっと小さい形が必要だと感じた

別の要素を選び直す目安

- ・今の生活状況では、取り組みにくかった
- ・体調や安全面で不安があった
- ・ほかの要素のほうが、今の自分には影響が大きそうだと感じた
- ・選んだ行動が、自分を責めるきっかけになっていた

次の7日間で試すこと

変えるのも、小さくするのも、続けるのと同じくらい前向きな選択です。大切なのは、自分に合う大きさが分かってきていることです。

ご利用にあたっての注意事項

- ・このミニワークは、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。
- ・運動を選ぶ場合は、痛みや強い息切れを我慢して続けないでください。
- ・食事を選ぶ場合は、極端な制限や断食を自己判断で始めないでください。
- ・睡眠を選ぶ場合で、大きないびき、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の状態がある場合は、専門家への相談をご検討ください。
- ・メンタルを選ぶ場合で、強い不安、抑うつ、生活への支障、自分を傷つけたいという考えがある場合は、ワークを進めることより、専門家や相談窓口につながることを優先してください。
- ・記録の結果は、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。
- ・このミニワークは「自分を責めるため」ではなく、「無理なく戻れる形を見つけるため」に使ってください。