

停滞したときの見直しミニガイド

さらに頑張る前に、4要素から「次の伸びしろ」を見つける

体重や行動が止まったときほど、同じ努力の負担を大きくする前に、
食事・運動・睡眠・メンタルの噛み合いを見直してみましょう。

食事

運動

睡眠

メンタル



お名前

記入日

年 月 日

このガイドの使い方

このガイドを開くタイミング

次のように感じ始めたときに、このガイドを活用しましょう。

- 体重が止まってしまった
- やる気が落ちてきた
- 頑張っているのに、疲れだけが増している気がする
- 「うまくいかない」と感じ始めている
- お腹まわりや見た目の変化を感じにくくなってきた
- これまでの行動が前よりつらくなってきた
- 一度生活が崩れると、元に戻しにくくなってきた

体重だけではありません。続けやすさややる気が落ちてきたときも、見直しのシグナルとして受け止めましょう。

まず、覚えておいて欲しいこと

停滞は、失敗ではなく、次の見直しポイントを探すシグナルかもしれません。

体重が止まったのは、あなたの頑張りが足りなかったからとは限りません。今の方法の伸びしろが小さくなってきた、別の要素に負担が集まっている、やることが今の生活のキャパを超え始めている——そういう可能性を確かめてみましょう。

このガイドでやること

- 1 今、感じている停滞感を書き出す
- 2 すぐに自分を責めない
(原因を1つに決めつけない)
- 3 4要素のどこに負担が集まっているかを探す
- 4 同じ努力の負担を大きくする以外の選択肢を考える
- 5 次の一手を1つだけ、小さく決める

所要時間は15～20分ほどです。書き込みながら進めてください。

このガイドでやらないこと

- ・ 体重が止まった原因を1つに断定すること
- ・ 減量の結果を予測すること
- ・ 4つの要素を同時に変えようとする
- ・ 本格的な実践まで作り込むこと
- ・ 病気や体質を判定すること
- ・ 食事制限や運動量を一気に増やすこと
- ・ できなかった日を失敗として扱うこと

使うときのお願い

正解を出すためではなく、取り組む候補を見つけるために使ってください。

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、これから調整できる場所でもあります。

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」を先に読んでから進めてください。

1. 停滞したときに、避けたい3つの反応

体重が止まったときほど、次の3つをやりたくなります。どれも「頑張ろうとしている」からこそ起きる反応ですが、それより先に確かめたいことがあります。

1. 食事をさらに減らす

体重が動かないと、まず食事量を減らしたくなりやすいものです。ただ、減らしすぎると、疲れやすさ、反動での食べすぎ、ストレス、続けにくさにつながることもあります。

それより先に見たいこと：食事の量だけでなく、内容の偏り・食べるタイミング・満足感・うまくいかなかった時の立て直し方

2. 運動を急に増やす

停滞すると「もっと運動しなければ」と考えやすくなります。ただ、疲労や睡眠不足がある状態で運動量を増やすと、かえって続けにくくなることがあります。

先に見たいこと：日常の活動量、疲労感、睡眠、体調など

3. 自分を責める

「また続かなかった」「やっぱり自分はダメだ」と考えるほど、元の行動に戻しづらくなるものです。

できなかった日は、性格や意志の問題ではなく、次のように考えてみてください。

できなかった日の受け取り方

こう考えがち

意志が弱かった／やる気が足りなかった／自分には向いていない

こう考えてみる

行動が大きすぎたのかもしれない／タイミングが合っていなかったのかもしれない／疲労や睡眠不足の影響を受けていたのかもしれない／ストレスへの備えが必要だったのかもしれない／別の要素から整えたほうがよかったのかもしれない

できなかった日は、失敗ではなく次につながる情報です。「なぜできなかったか」が分かれば、次の一手を打つことができます。

2. 今の停滞を書き出しましょう

頭の中だけで考えると、原因を「自分のせい」と考えがちになってしまいます。まずは、今の状態をそのまま書き出してみましょう。

今、どんな停滞を感じていますか（当てはまるものすべてに ✓）

☐ 体重が動かない

☐ お腹まわりや見た目が変わらない

☐ やる気が落ちてきた

☐ 食事が崩れやすくなってきた

☐ 運動が続きにくくなってきた

☐ 睡眠や疲れが気になる

☐ ストレスで乱れやすい

☐ 一度崩れると戻りにくい

☐ 「また失敗した」と感じそう

少しだけ書き足してみましょう

今いちばん気になっていること：

いつ頃から気になっていませんか？：

その前後で、変わったことはありますか？：

最近、忙しさ・疲労・ストレス・睡眠に変化はありましたか？：

停滞の前後に、生活のほうが先に変わっていることがあります。仕事の繁忙期、睡眠時間の変化、気温や体調の変化なども、ここに書いておいてください。

3. 4要素で見直すチェックリスト

各項目で、最も近いものに✓をつけてください。点数はつけません。見たいのは良し悪しではなく、今、どの要素に負担が集まっていそうかです。

① 食事

No.	チェック項目	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない
1	体重が止まってから、食事の量を減らすことばかり考えている	☐	☐	☐
2	忙しい日や疲れた日ほど、食事が乱れやすくなっている	☐	☐	☐
3	たんぱく質・野菜・主食など、食事の中身が極端に偏っている	☐	☐	☐
4	外食やお惣菜が続いたあと、立て直し方が分からなくなる	☐	☐	☐
5	食べたあとの罪悪感が、以前より強くなっている	☐	☐	☐

食事の印象： ☐ 負担が大きそう ☐ 少し気になる ☐ 今は大丈夫そう

② 運動

No.	チェック項目	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない
6	運動が「やらなければならない苦行」になっている	☐	☐	☐
7	疲れているのに、運動量を増やそうとしている	☐	☐	☐
8	日常の歩く量や、体を動かす時間が減っている	☐	☐	☐
9	体重が止まってから、いきなりハードな運動をしようとしている	☐	☐	☐
10	痛みや強い疲れを我慢して続けようとしている	☐	☐	☐

運動の印象： ☐ 負担が大きそう ☐ 少し気になる ☐ 今は大丈夫そう

③ 睡眠

No.	チェック項目	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない
11	以前より、睡眠時間が短くなっている	☐	☐	☐
12	寝る時間や起きる時間が、日によって乱れている	☐	☐	☐
13	朝起きても、疲れが残っている日が多い	☐	☐	☐
14	寝不足の日に、食欲や間食が増えやすい	☐	☐	☐
15	疲れていて、体を動かす気になれない日が増えている	☐	☐	☐

睡眠の印象： ☐ 負担が大きそう ☐ 少し気になる ☐ 今は大丈夫そう

④ メンタル

No.	チェック項目	当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない
16	体重や見た目の変化だけで、自分を責めてしまう	☐	☐	☐
17	完璧にできなかった日を、失敗として扱ってしまう	☐	☐	☐
18	ストレスがあると、食事や生活が乱れやすい	☐	☐	☐
19	仕事や家庭を優先して、自分のことが後回しになっている	☐	☐	☐
20	「またダメだった」と考えて、戻りにくくなっている	☐	☐	☐

メンタルの印象： ☐ 負担が大きそう ☐ 少し気になる ☐ 今は大丈夫そう

4つを見比べてみましょう

✓のつき方を見比べて、今いちばん負担が集まっていそうな要素を選んでください。複数あってもかまいません。原因を1つに決めつける必要はありません。

今、負担が集まっていそうな要素：

意外だった要素（自分では気にしていなかったもの）：

4. 要素別の見直しポイント

負担が集まっていそうな要素から、見直しの方向を確かめてください。ここに挙げるのは例です。今の生活に合うものを選んでください。

食事の負担が大きいと感じる場合

方向性：食事量をさらに減らす前に、立て直し方・満足感・内容の偏りを見ます。

- ・まず1食だけ整えてみる（全部を整えようとしなくていい）
- ・外食やお惣菜の日の「戻し方」を、あらかじめ決めておく
- ・食べすぎた日を失敗扱いせず、次の食事で戻す
- ・極端な制限ではなく、続けても苦しくならない形を探す

運動の負担が大きいと感じる場合

方向性：運動量を増やす前に、疲労・日常の活動量・続けやすさを見ます。

- ・ハードな運動を足す前に、日常の歩く量を少し見直す
- ・疲れている日は、軽い動きに切り替える
- ・痛みがあるときは無理をしない
- ・運動を「できなかった罰」ではなく、体を整える行動として扱う

睡眠の負担が大きいと感じる場合

方向性：睡眠不足やリズムの乱れが、食欲・疲労感・運動のしやすさに影響していないかを見ます。

- ・寝る前のスマホの時間を、少しだけ短くしてみる
- ・朝起きたら、カーテンを開けて光を浴びてみる
- ・就寝前の過ごし方を、少し静かなものに変えてみる
- ・疲れている日は、運動を増やすより回復を優先する

メンタルの負担が大きいと感じる場合

方向性：意志を強くするのではなく、うまくいかなかったあとに戻れる仕組みを作ります。

- ・うまくいかなかった日からの「戻し方」を、あらかじめ決めておく
- ・体重だけでなく、できた行動にも目を向ける
- ・「明日また戻せばいい」と、見えるところに書いておく
- ・完璧にやろうとしている行動を、1つだけ負担を小さくする

一つの要素を100点にすることより、4つの噛み合いを見ることが、このガイドの目的です。負担が集まっている場所をゆるめると、ほかの要素が動きやすくなることがあります。

5. 「同じ努力の負荷をさらに大きくする」以外の選択肢

体重が止まったときの選択肢は、「もっと頑張る」だけではありません。次の4つから、今の自分に合いそうなものを探してください。

選択肢1：今の行動を負担の小さいものを変える

向いているケース

- ・やること自体は悪くないが、負担が大きい
- ・忙しい日や疲れた日に続かない
- ・完璧にやろうとして、苦しくなっている

今の形

小さくした形

毎日30分歩く

まず5分だけ歩く

毎食を整える

1日1食だけ整える

毎日きちんと記録する

できた行動を1つだけ書く

選択肢2：別の要素を整える

向いているケース

- ・食事や運動を頑張っても、疲労やストレスで崩れやすい
- ・睡眠不足や忙しさの影響が大きいそう
- ・メンタル面で、うまくいかなかったあとに元に戻りにくい

よくある反応

別の要素から整えるなら

食事をさらに減らす

その前に、睡眠を整えてみる

運動量を増やす

その前に、疲労の回復を優先する

できなかった自分を責める

その前に、戻せる仕組みを作る

選択肢3：今の行動を維持して観察する

向いているケース

- ・大きな問題はないが、短期的な変化が見えにくい
- ・無理なく続けられている
- ・体重以外の変化（睡眠、疲れにくさ、食欲の安定など）が少し出ている

体重が動かなくても、睡眠や疲労感が少し良くなっているなら、急に変えすぎないという選択もあります。今できていることを一度そのまま続けて、しばらく様子を見てください。

選択肢4：専門家に相談する

向いているケース

- ・体調不良がある
- ・持病や服薬がある
- ・医師から食事や運動の制限を受けている
- ・強い不安や落ち込みがある
- ・痛み、めまい、胸痛、強い息切れなどがある

この場合は、このガイドで調整を続けるより、専門家に相談することを優先してください。

6. 次の一手を選びましょう

ここまでの書き込みを見ながら、次の一手を1つだけ選んでください。どれを選んでも、後戻りではありません。

今回選ぶこと（1つだけ ✓）

- ☐ 今の行動を小さくする
- ☐ 別の要素を整える
- ☐ 今の行動を維持して観察する
- ☐ 専門家に相談する

記入欄

項目	記入欄
今、停滞していると感じること	
4要素で見直して気づいたこと	
いちばん負担が大きそうな要素	
次に選ぶ一手	
その理由	
今週できそうな小さな調整	
やらないこと	

「やらないこと」の欄の例

- ・食事を急に大きく減らさない
- ・体重だけで判断しない
- ・全部を同時に変えようとしない
- ・運動量を急に増やさない
- ・できなかった日を失敗扱いしない

体重が止まったときに必要なのは、もっと強い意志ではなく、もっと小さな一手かもしれません。そして、それまで続けてきたことは、無駄にはなりません。

ご利用にあたっての注意事項

- ・このガイドは、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。
- ・運動を見直す場合は、痛みや強い息切れを我慢して続けないでください。
- ・食事を見直す場合は、極端な制限や断食を自己判断で始めないでください。
- ・睡眠を見直す場合で、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。
- ・メンタル面で、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、ガイドを進めることより、専門家や相談窓口につながることを優先してください。
- ・体重や体調が変化しない理由は人によって異なります。このガイドは原因を特定するものではなく、減量の効果や体の変化を約束するものでもありません。変化の出方には個人差があります。
- ・このガイドは「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。