

## ME/CFS 日記 2 (元気貯金通帳)

### 振り返りシート

この日記は、あなたが元気な時、多くは無意識に行なっていた生活習慣(クセ)で、ME/CFS 症状を悪化させたり、回復を遅らせる可能性のある習慣(クセ)を少なくし、ME/CFS 症状を悪化させない、回復を促す習慣(クセ)に変えるために記録してもらうものです。

無意識の習慣を変えるためには、(1)まず、それに気づくこと、(2)次に、より適切な習慣が身につくまで意識的に繰り返し練習することが大切です。

そのために

- ① 1日3回の食事を味わいながらゆっくり食べる。
- ② 散歩できるようになったら、少しづつゆったりとした気持ちで散歩する。
- ③ 何かの活動をする時には、疲れたらではなく、疲れる前(常に疲労感がある場合は、疲労感や集中力低下が増悪する前)に休憩する。
- ④ 横になっていたり、休んでいる時、アイドリング(頭の中がざわざわしたり、不安なことを繰り返し考え、脳が休まっていない)状態が続いていれば、それに気づいて減速する。
- ⑤ そのような気持ちを客観視でき、惑わされないよう気持ちを落ち着け整える。
- ⑥ 定期的に呼吸を整える。  
このような練習を、朝、昼、夕、行い、できたら1ポイント。
- ⑦ これくらい大丈夫と思ってやった活動で、その後寝込んでしまったら-5ポイントとし、その内容を記録し、繰り返さないようにする。

食事を味わう練習により副交感神経機能の働きと内受容感覚(体の内からの、疲れたから休憩が必要だよ、限界を超えそうだから休もうよという声)に対する気づきを高めながら、気持ち、呼吸を整える練習により、様々な体の症状に伴って沸き起こる不快な情動やアイドリング(反芻)を減らす、沸き起こってもとらわれない、惑わされないようにする。

そして、定期的に考えや行動をゆっくり、ゆったりすることにより、労作後不調を起こす限界にはやく気づき、ストップをかけて休憩し、それを起こさないペースで生活する習慣を作る練習です。

ですから「元気貯金通帳」には、今、困っている細かな症状を書くのではなく、この練習を通して気づいたこと、新しい発見を書いてください。

月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		1週目の1
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝(○)・昼( )・夕(○) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼(○)・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕(○) 4)アイドリングをへらす 朝(○)・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼(○)・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕(○) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		この場合 できたら○、それぞれ1点。 小計 2点 小計 1点 小計 1点 小計 1点 小計 1点 小計 1点 小計 1点 寝込んだ、グッタリしたら -5点。 小計-5点 寝込む原因がわかったらその内容を書く。 例:ライン(ゲーム)を30分した。 例:買い物で1時間した。 例:きりになるまでと、頭がボーっとしたが本を15分読んだ。 獲得ポイント(合計) 7点-5点=2点 今日のあなたの元気貯金ポイントは2ポイントです。
今日の元気貯金 ( 2 ポイント)		

月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		1週目の2
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		

月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		2週目の1
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
		<b>感想、気づいたことの例</b> 自分が大丈夫だと思っていたことでも、無理だったんだなとわかりました。 疲れる前に休むようにしたら、随分楽なことがわかりました。 疲れるタイミングがわかってきました。 その日にできることに優先順位をつけるようになってきました。 最初はできませんでしたが、食事をゆっくりとれるようになってきました。 そしたら、自然に、あまり頭の中で考えこまなくなりました。 不安になっても、きちんと整理して考えることができるようになりました。 眩しくなくなってきました。頭のもやがすっきりしてきました。 言葉がうかぶようになってきました。
今日の元気貯金 ( ポイント)		

月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		2週目の2
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		

月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう	朝( )・昼( )・夕( )	3週目の1
2)ゆったり散歩	朝( )・昼( )・夕( )	
3)疲れる前に休憩	朝( )・昼( )・夕( )	
4)アイドリングをへらす	朝( )・昼( )・夕( )	
5)気持ちを整える	朝( )・昼( )・夕( )	
6)呼吸を整える	朝( )・昼( )・夕( )	
7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ)		
右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		

月 日		
1)食事を味わう	朝( )・昼( )・夕( )	
2)ゆったり散歩	朝( )・昼( )・夕( )	
3)疲れる前に休憩	朝( )・昼( )・夕( )	
4)アイドリングをへらす	朝( )・昼( )・夕( )	
5)気持ちを整える	朝( )・昼( )・夕( )	
6)呼吸を整える	朝( )・昼( )・夕( )	
7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ)		
右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		

月 日		
1)食事を味わう	朝( )・昼( )・夕( )	
2)ゆったり散歩	朝( )・昼( )・夕( )	
3)疲れる前に休憩	朝( )・昼( )・夕( )	
4)アイドリングをへらす	朝( )・昼( )・夕( )	
5)気持ちを整える	朝( )・昼( )・夕( )	
6)呼吸を整える	朝( )・昼( )・夕( )	
7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ)		
右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		

○ そろそろ、心の中に余白を作る余裕ができて来ましたか??  
 以前は、なぜ、ゆったりすることができなかつたのでしょうか。担当医とお話してみてください。  
 もし、つらい思い出が浮かんできそうで不安な方は、担当医といっしょに解決してください。

○ これまで順調に治療が進んできた人は、油断する時期でもあります。  
 「これくらい大丈夫」と勝手に考えてついやりすぎてしまい、失敗する時期でもあります。  
 油断大敵! 「体感モード」で行きましょう。

月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		3週目の2
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		

月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう	朝( )・昼( )・夕( )	4週目の1
2)ゆったり散歩	朝( )・昼( )・夕( )	
3)疲れる前に休憩	朝( )・昼( )・夕( )	
4)アイドリングをへらす	朝( )・昼( )・夕( )	
5)気持ちを整える	朝( )・昼( )・夕( )	
6)呼吸を整える	朝( )・昼( )・夕( )	
7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ)		
右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		

月 日		
1)食事を味わう	朝( )・昼( )・夕( )	
2)ゆったり散歩	朝( )・昼( )・夕( )	
3)疲れる前に休憩	朝( )・昼( )・夕( )	
4)アイドリングをへらす	朝( )・昼( )・夕( )	
5)気持ちを整える	朝( )・昼( )・夕( )	
6)呼吸を整える	朝( )・昼( )・夕( )	
7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ)		
右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		

月 日		
1)食事を味わう	朝( )・昼( )・夕( )	
2)ゆったり散歩	朝( )・昼( )・夕( )	
3)疲れる前に休憩	朝( )・昼( )・夕( )	
4)アイドリングをへらす	朝( )・昼( )・夕( )	
5)気持ちを整える	朝( )・昼( )・夕( )	
6)呼吸を整える	朝( )・昼( )・夕( )	
7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ)		
右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 ( ポイント)		

一つのことをやり終えたら、一呼吸おく。



月 日		↓ この欄には気づいたこと、工夫したこと、難しいと感じたことを書いてください
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		4週目の2
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		
月 日		
1)食事を味わう 朝( )・昼( )・夕( ) 2)ゆったり散歩 朝( )・昼( )・夕( ) 3)疲れる前に休憩 朝( )・昼( )・夕( ) 4)アイドリングをへらす 朝( )・昼( )・夕( ) 5)気持ちを整える 朝( )・昼( )・夕( ) 6)呼吸を整える 朝( )・昼( )・夕( ) 7)大丈夫と思ったのに活動後寝込んだ (はい・いいえ) 右のらんにその内容を書いてください		
今日の元気貯金 (      ポイント)		

振り返りシート1

(1) 疲れたときの対処の仕方や考え方について、以前のあなたと、今のあなたの間で変わったこと、工夫したことがあれば教えてください。

以前の考え方

(例1) 疲労感が(7点)の時、(何をしたら)2時間、友達と話し込んだら、(どうなった)翌日、寝込んでしまった。(その時の考え方)知らず知らずやってしまった。  
(例2) 疲労感が3点の時、洗濯をしたら、その後、気分が悪くなった。自宅にいるのは私だけなので、調子がいいときはしないとイケない。

変わったこと、工夫してうまくいったこと

(例1) 疲労感が7点の時、1時間だったら大丈夫。これからは1時間以内に抑えよう。  
(例2) 疲労感が3点の時、疲れる前に一休みすれば大丈夫。

この様に変化できたのは、何が良かったからでしょうか？

## 振り返りシート2

(2) 課題(食事は味わいながらゆっくり食べる、散歩は景色をたのしみながらゆっくり歩く、ゆっくり考えてゆっくり話す)に取り組んでみて、どのように感じたか、教えてください。(書き方の例:以前は。。、課題に取り組んで。。)

(3) 脳疲労のサインはわかる様になりましたか？

(4) アイドリングを上手にコントロールできるようになりましたか。できるようになった人は、どのような工夫をしましたか。

(5) 気持ちを整えることができる様になりましたか？どの様な工夫が役に立ちましたか？

(6) まだ上手くゆかないことについて教えてください。