こどもヨーガ・サラダ モニタリング・シート

部屋の空気を入れ替え、鼻から出入りする呼吸を観察しながら、体に優しい留意を。

目的と方法: 1、現状を知る(無視しないで観るのですが、とらわれません)。

- *今ある状態を身心の表現であるとして、微笑んで認める。
- 2、無常を知る(私を含めた森羅万象は変化し続けていることを感じます)。
- *評価や判断を入れず、後悔せず、ただ、微笑んで観る練習を行います。

効果:ヨーガはこころとからだ、特に自律神経系の乱れから生じる疾病に有効です。

ヨーガの仕組み:意識を向むけて呼吸と共に動作を行い、身体にはりめぐらされた神経と 脳との関係性をつくっていきます。その際、タッチ・アンド・リターン(思いに気づいて手放 す)を忠実に実践することで、マインドフルネス*を耕すことができます。



*マインドフルネスの主な効果:注意制御、身体感覚の感受、情動調整、自己概念の変化。

特に脳の①背内側前頭前野(自分や他人の思考や感情の動きを対象化して理解する能力に関わる部位)および②島(すべての身体感覚を まとめあげ、扁桃体に出力信号を送る部位)に厚みが増すことが知られています。

1、現状を知る

今、気になる症状を簡条書にして、辛さの度合を書き示してみしょう。

うっかりひとめに触れて知られたくない症状はご自分がわかるマークだけでもかまいません。

★改善が期待される症状★…自律神経に関係する疾病をあげておきます。

眠れない/目が覚めやすい/頭が重い/首や肩が重い/胃腸が重い/便秘・下痢/冷え/冷や汗をかく/過緊張/不安が強い/憂鬱(すぐ落ち込んだ気持ち)になる/易疲労感(すぐだるくなる)等。

上記にとらわれずに、からだやこころで気になっていることをいくつか示します。現状の度合いをメモしておきます。

●毎日こどもヨーガ・サラダで、ありのままの生命さん(からだとこころ)を味わってみましょう。 動画のボタンを一つ決め、継続してみましょう。

記入した日	年	月	∃ →	→	ふり	かえり	の予	定日		年		月		В	
この一週間	気になってい	ハるからだ	やこころの)状態	普通〇	1 2	3	4 5	6	7	8 9	10-	→辛い	(コメン	(+)
例 ♡	内容は内緒、	いつも気	になる。		7 (ま	あまあ	困って	ていま	す。	*何を	き書いた	か覚え	ておく	くこと)	
例 睡眠	眠くならない	いので夜更	かしてしま	う。	6(朝	が気持つ	ちよ	く起き	れな	いの	で、値	後悔し	てば	かり)	
例 体形	このところ、	カラダが	重くなって	きた。	7 (35	歳超え	て中	年体型	型にな	いりつ	つあ	るのか	ぶ不安	:)。	
項目1															
項目2															
項目3															

つきイチチャットでカラダとココロの見直しをします。

2、無常を知る

実践に取り組む前後の気分の数値に〇をつけます。

実施について、マインドフルにできた○ちょっと△できなかった×。

気になっている3つの項目について毎日確認します。

評価や判断は絶対にいれず、そのことを気にしている自分に出会いなおすだけです。思考が 湧きだしたいたらメモを。



まずは3日間。3日継続した自分自身をまず味わいます。次に三日だけ坊主を3回行うことを目指すなどでステップを。 この表はコピーをとって、曜日を書き書き入れるだけで、毎月使えます。 年度 月分

		はじめ		おわり	実施	実施 項目1 項目2 項			マインドフル・ジャーナリング	
日付	曜日	だらけた→イキイキ	イライラ→リラックス	だらけた→イキイキ	イライラ→リラックス		書いた項目	書いた項目内容を確認でき	書いた項目	浮上する思考ありのままを書いて観る。
ta ta	H Φ	<u> </u>	- 十切に生み	マー なりの	ままの白公	5.7.2	できたらく	たらく	できたら √ =亚/エ	 や判断を入れないでください。
	1) 0)	12345678910			12345678910		/_ W) U) ·	1	o п⊤ IШ ′	
1										
3		12345678910			12345678910					
4		12345678910 12345678910	12345678910 12345678910		12345678910 12345678910					
5		12345678910			12345678910					
6					12345678910					
7		12345678910 12345678910			12345678910					
8		12345678910			12345678910					
9		12345678910			12345678910					
10		12345678910	12345678910		12345678910					
11		12345678910			12345678910					
12		12345678910			12345678910					
13		12345678910			12345678910					
14		12345678910			12345678910					
15		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
16		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
17		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
18		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
19		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
20		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
21		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
22		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
23		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
24		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
25		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
26		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
27		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
28		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
29		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
30		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					
31		12345678910	12345678910	12345678910	12345678910					