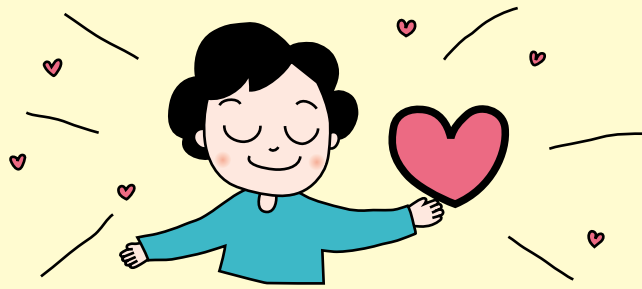


「休養・生きがい」行動チェック表

早めに気づこう! 自分のストレスに…

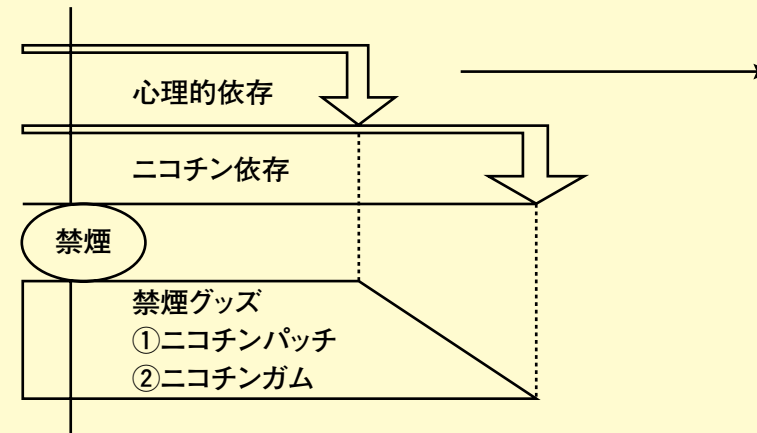


気分転換を図り、ストレスと上手に付き合しましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> いつもイライラしている。	<input type="checkbox"/> 環境に原因がないか確認する。 <input type="checkbox"/> ストレスや心配事がないか確認する。 <input type="checkbox"/> 原因を取り除くことができるかどうか、考えてみる。 <input type="checkbox"/> 気持ちを軽く持つ。 <input type="checkbox"/> 一番好きなことをしてみる。
<input type="checkbox"/> よく眠れない。	<input type="checkbox"/> 寝具や騒音などの外的要因がないか確認する。 <input type="checkbox"/> ストレスや心配事がないか確認する。 <input type="checkbox"/> 原因を取り除くことができるかどうか、考えてみる。 <input type="checkbox"/> 気持ちを軽く持つ。
<input type="checkbox"/> 翌朝、疲れが取れない。	<input type="checkbox"/> 運動をしてみる。 <input type="checkbox"/> 食事をきちんととっているか考えてみる。 <input type="checkbox"/> からだの状態・体調をチェックする。
<input type="checkbox"/> ストレスを解消する方法がわからない。	<input type="checkbox"/> 趣味を持つ。 <input type="checkbox"/> からだを動かしてみる。
<input type="checkbox"/> 他人や社会のためになることをしたことがない。	<input type="checkbox"/> まずは、ボランティアセンターなどをのぞいてみる。 <input type="checkbox"/> 公共の場所に出向いてみる。
<input type="checkbox"/> 他人や社会から認められていないと感じる。	<input type="checkbox"/> まずは公共の場所に出向いてみる。 <input type="checkbox"/> 生涯学習講座や市民講座などに参加してみる。 <input type="checkbox"/> 同じ趣味を持つ仲間を探す。
<input type="checkbox"/> 趣味がない。	<input type="checkbox"/> 昔やりたかったことがなかったか考えてみる。 <input type="checkbox"/> 友人がやっていることで、自分もやりたいことがないか考えてみる。 <input type="checkbox"/> 毎日の生活の中で、楽しいと感じることがないか考えてみる。
<input type="checkbox"/> 普段から生きがいを持ち、きちんと休養も取れている。	<input type="checkbox"/> これからも続けていきましょう。

「たばこ」行動チェック表

*ニコチン依存状態からの脱出



「たばこ切れ」を乗り切るには…

●よく冷えた水・熱いお茶を飲む



●体を動かす



●歯をみがく



たばこの有害性を理解し、喫煙マナーを守りましょう。

現状 (あてはまるところにチェック)	行動目標 (今日からできることにチェック)
<input type="checkbox"/> たばこが有害であることを知らない。	<input type="checkbox"/> まずは、有害性について理解することから始める。 <input type="checkbox"/> 有害性について理解し喫煙マナーを守る。 <input type="checkbox"/> 有害性について理解しやめることを決意する。
<input type="checkbox"/> たばこが他人の健康に影響を及ぼすことを知らない。	<input type="checkbox"/> まずは、有害性について理解することから始める。 <input type="checkbox"/> 有害性について理解し喫煙マナーを守る。 <input type="checkbox"/> 有害性について理解しやめることを決意する。
<input type="checkbox"/> たばこをやめるつもりはない。	<input type="checkbox"/> やめないが、今より1日10本減らす。 <input type="checkbox"/> やめないが、今の半分にする。 <input type="checkbox"/> やめないが、1カ月間だけ吸うことを休んでみる。 <input type="checkbox"/> 吸った本数を記録する。
<input type="checkbox"/> たばこをやめたいと思っているが、やめられない。	<input type="checkbox"/> 毎日吸った本数を記録する。 <input type="checkbox"/> 禁煙教室などに参加してみる。 <input type="checkbox"/> やめようと思っている仲間を探す。 <input type="checkbox"/> ニコチンパッチなどの禁煙グッズを利用してみる。 <input type="checkbox"/> やめようという気持ちは、持ち続ける。
<input type="checkbox"/> どうしてもやめたい。	<input type="checkbox"/> やめる日を設定する。 <input type="checkbox"/> 毎日吸った本数を記録する。 <input type="checkbox"/> まずは昨日より1本少ない本数にする。 <input type="checkbox"/> 当面の目標を今の本数の半分にする。 <input type="checkbox"/> ニコチンパッチなどの禁煙グッズを利用する。 <input type="checkbox"/> 禁煙外来などの専門病院に行く。
<input type="checkbox"/> たばこは吸わない。	<input type="checkbox"/> これからも続けていきましょう。