

活動日誌 (1/22~28)

日付	22	23	24	25	26	27	28
曜日	土	日	月	火	水	木	金
6:00							
7:00			●起床 (P2,M8)	●起床1			
8:00			●ワーク		●起床1		
9:00			●高槻病院問い合わせ (P1,M6)		●起床2 (P5,M5)	●起床1	●起床1
10:00			●朝食 (P10,M10)	●起床2 (P6,M2)	●朝食 (P5,M5)		●起床2
11:00					●市税減免書類準備 (P0,M8)	●起床2 (P2,M2) 2時間も二度寝してしまった ●朝食 (P4,M6) バナナまで食べたけど、まだ食べたい欲があったので、ヨーグルト食べた。	●朝食
12:00				●コロナニュースチェック (P0,M1)	●Wimax解約リサーチ (P0,M3)		
13:00				●小鳥のアクセ検索 (P8,M3)			
14:00			●昼ごはん (P10,M10)		●昼食		
15:00	●起床 (P0,M0) ●朝ごはん (P5,M0) ラファエルのくだらない ドッキリ動画で気が紛れた	●起床 (P0,M0) ●朝ごはん (P0,M1) バナナ食べれたから	●準備		●準備		●昼食
16:00		●ワーク (P2,M4) ●瞑想 (P4,M5) 割りと使えるような音楽が Spotifyで見つかったから、 継続していけそう。	●サポステ (P8,M10) ・今回も延長してしまって 罪悪感。 ・新しい気づきが盛りだく さんで満足。	●昼食 (P7,M7) ・なんとか3食食べれたこ とに、今日も満足。	●市役所 すべてをやり終えた後は、 どっと疲れて若干の吐き気 とめまいというか頭が ぼーっとしているのを感じ た。これがひどくなると、 いつもの症状に繋がるのか もしれないので、引き続 き、薬を貰う必要がある。	●昼食	

17:00	●お買い物 (P4,M4) ・外出て気分転換になった。 ・牡蠣鍋に入れたい春菊がスーパーにちゃんとあって嬉しかった。		●帰宅	●お買い物 (P7,M8)	●ウィンドウショッピング (P8,M2)		●献立検索～お買い物 (P6,M8)
18:00	●入浴 (P7,M7) ・久しぶりにバスロマン森林の香りを入れて、凄くリラックスできた。		●入浴 (P9,M8) ・温度ちょっと熱すぎた。	●入浴 (P9,M9) ・ちょっと長風呂しすぎた。でも、毎日湯船に浸かるのは、本当にリラックスになる。大切な時間なので削らないで毎日続けたい。	●入浴 (P9,M10) ・ベストな湯加減で満足。	●お買い物 (P7,M7)	●入浴 (P9,M9) ・最近、入浴中に、「自己批判的考えの代わりに見方」を考えるようになった。
19:00	●夕食 (P7,M7)	●夕食 (P1,M1)	●夕食 (P8,M8)			●入浴 (P9,M9)	●夕食 (P8,M9)
20:00	●おかんと談話 (P7,M7)			●夕食 (P9,M10)	●夕食 (P6,M8)	●夕食 (P9,M10)	●おかんと談話
21:00	●ワーク (P8,M8) Birdy聴きながら ・Birdyの全てが好きすぎる。日本ではあまり有名じゃないけど、あんまり有名になってほしくないと思う。	●ワーク (P8,M8) Relaxdaily聴きながら ・明日の16時の報告までになるべく進めたいと焦っている。	●アマプラで映画『インビジブル暗殺の旋律を弾く女』 (P10,M10) 早起き出来た自分へのご褒美。	●ワーク (P8,M8)	●母のためのフットウォーマー探し (P4,M2) 結局いいのが今のところ見つからず、悔しい。		●ワーク
22:00	●Facebook返信 (P8,M10)					●ワーク (P6,M2)	
23:00			●就寝	●明日の準備 (役所関係の書類準備) (P0,M7)			
0:00				●ワーク (P8,M8)	●ワーク (P6,M4)		
備考	<p>月：朝早く起きただけで、こんなにも気分よく、そして充実した一日を過ごすことができるのか、ってことを改めて体感した。喉の痛みが急にマシになったのも、本当に不思議。</p> <p>火：俺は貢献や贈り物をして喜んでくれることに喜びを感じるんだ、ってことを改めて体感した。不安のリストがゼロになることはないけど、小さな喜びを大きく感じられる人間でいたい。自己批判シートに書いたのは1件だけだが、小さな自己批判はちょこちょこあったと思うけど、書く気になってないってことは、そこまで気にならなかったってことかもしれない。「肯定的な資質リスト」は気づいた時にどんどん書き足していけば、自分の人間としての価値を自分で思い起こすための最強の財産になりそうで楽しみ。自己批判の声はカラス。自己肯定の声は小鳥。このイメージを心に根付かせていこう。今日の中で変えたいことは、二度寝しないこと。</p> <p>水：ちょっとだけ混乱している。それは、俺の症状に対して最も効果的なセルフワークは「自信を持ってないあなたへ 自分でできる認知行動療法」のワークでいいのだろうか??自己批判の記録、自己肯定できる行動の記録だけでは不足しているというか、もっと根本的な対処が他にあるような気がしてきた・・・。まァ、こういう思いも、このワークをやりながら気づき始めたことなので、方向転換は全く気にすること無いと思う（と小鳥のさえずり）。これを始めたからこその気づきであるわけやし。</p>						