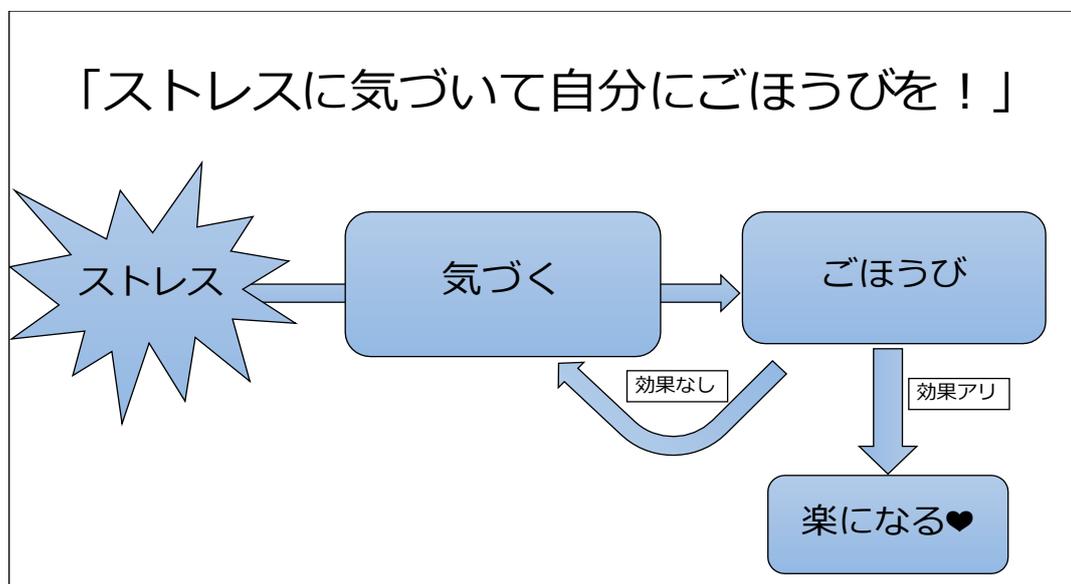


「ストレスに気づいて自分にごほうび！」

本書の一番大事なメッセージです！

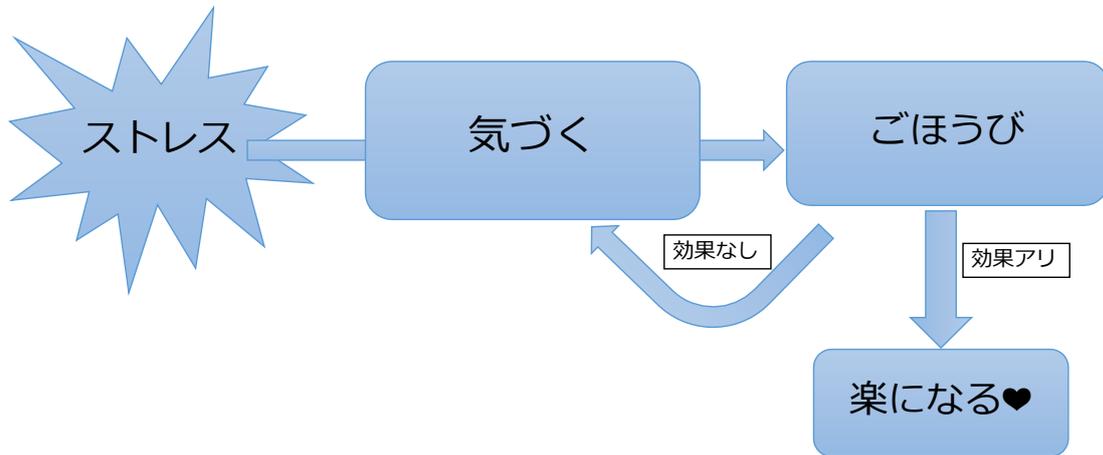


ある出来事が生じてつらい気分になった時、
あなたはどのように対処していますか？



この冊子では「負担を感じたら深く考えるより、自分にごほうびとなる行動を実行し、心身の健康を維持しよう！」というスローガンを大切にしています！

ストレスに気づいてごほうびを！



ごほうびに効果がなければ、もういっちょ！

ごほうびに効果が無ければそれに気づいて、他のごほうびをまた試そう！
実際の生活では、1つの大きな効果を持つごほうびを考えるのは現実的ではなく、
効果は小さなものでも、たくさんのごほうびで、何とかしのいでみましょう☆

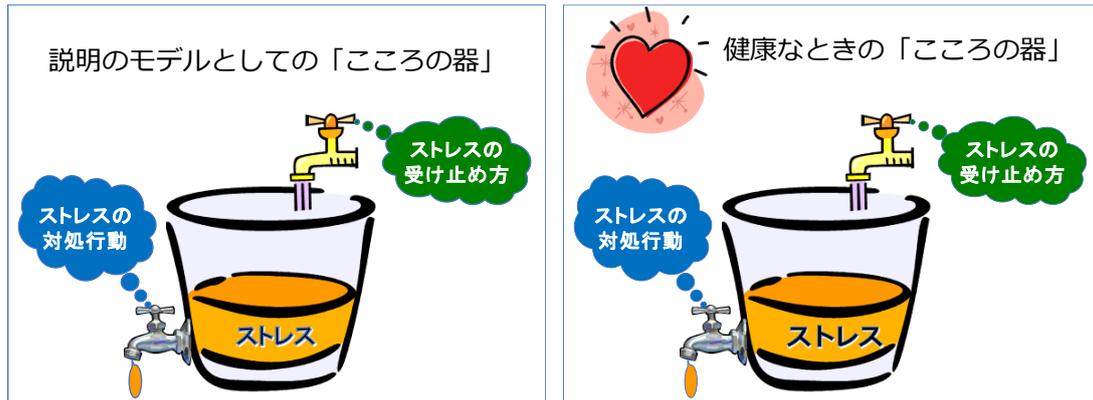
一つの必殺技より
数で勝負だ♪



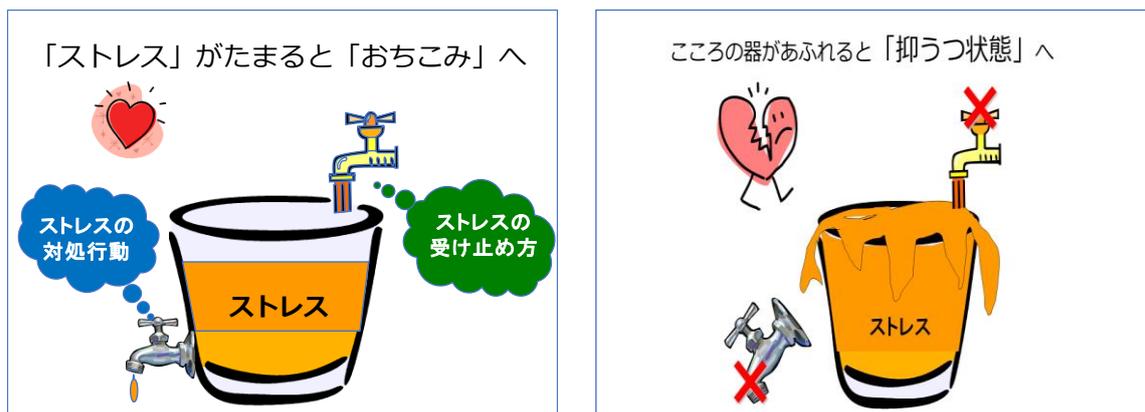
* 質より量で、いろんなごほうびを試してみましょう！

「こころの器」をモデルに自分を見つめて、ストレスに対処する！

健康な時のこころの器はたまるストレスと発散されるストレスのバランスがとれている状態です。上手にストレスに対処できていることでしょう。



ただし、たまるストレスの方が多くなるのか、発散されるストレスが減ると、こころの器の水位が上がり、おちこみ、つらさを感じるようになります。

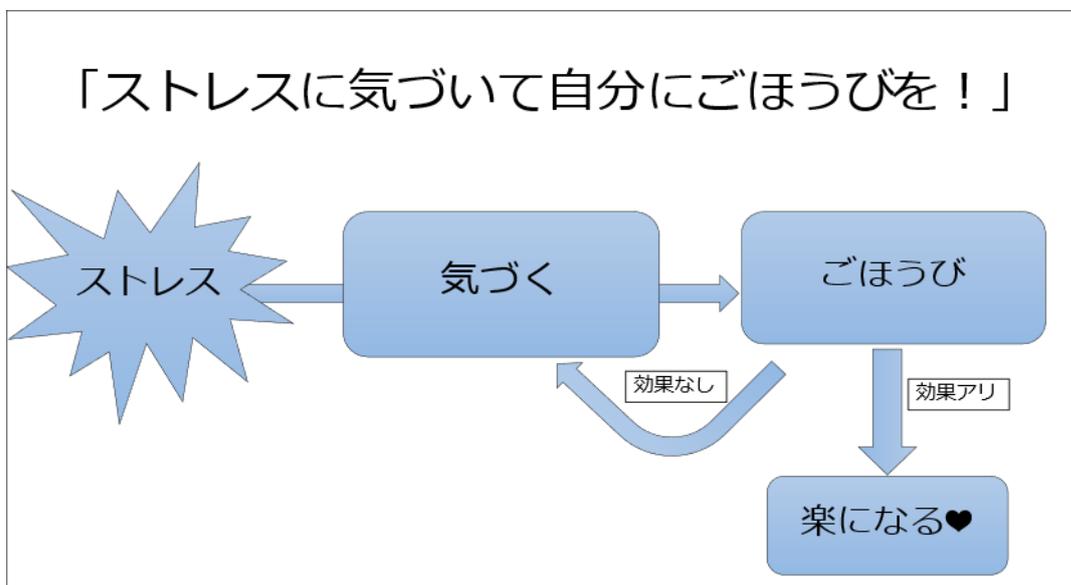


さらに、バランスを崩すと抑うつ状態になるなど、心身に様々な影響が及びますので、この段階の前に気が付いて、対処できるようになれるといいでしょう。

ストレスを受けるだけでなく、能動的に対処していきましょう！

ストレスに関する重要な項目（詳細は本編第2章を参照）

- ・ ストレスは生きている以上、誰にでも存在する
 - ・ うれしいことも脳にとって変化はストレス
 - ・ ストレスは完全にゼロにはできない
 - ・ 自分のストレスを見つめて、気がつけるとよい♪
 - ・ 「今ここ」の自分を見つめるために、外在化、客観視☆
 - ・ 「こころの器」をモデルに、ストレスがたまらない自分をイメージする
- そのためには発散やごほうび（対処行動・健康行動）が役に立つ



「何らかの負担を感じたら、自分にとってのごほうび（健康行動）をまず実践してみる！」

ごほうび（健康行動）を考えるためのヒント集

～他人に言えない、はずかしい、変わったこともごほうびになる??

以下の3大ポイント重視でごほうびについて考えられるようになりましょう☆

- ・ごほうびは効果とコスト（時間とお金）のバランスを見る
- ・必殺技より、小さいものがたくさんあるとよい
- ・つぎからつぎへの切り替えが大切←やはり数が大切（数に困ったら細分化）

自分にとって、ひよんなことがごほうびになる！と信じてみてください☆

例) 料理している私の特権！



だんなさんのお肉は 48 円/100g の外国産鶏肉なの。

♥大きさをうまくごまかせたわ♥

例) 大人買いからの大人食い！



作者コメント)

子どもの頃にはできなかった必殺技じゃ！

ホールケーキやロールケーキ、大きなかき氷、牛丼特盛、一人でカニ一匹、何でもいいのでしょうけど、大きい方が気持ちは盛り上がる気がするわ！

串団子を一気に1個半食べるとか、プリン2個食べるって人もいるみたい♥

毎回食べるってわけにはいかないけど、ここぞって時の必殺大人食いは、これ以上ないわかりやすいごほうびかもしれません☆

目にも、心にも、脳にもわかりやすいごほうび探してみよ〜♪

例) 量だけではなく、質も豪華に！



作者コメント)

もともと乳製品が好きなんですけど、コロナ禍をきっかけに、グラスフェッド牛乳にハマっています☆乳牛って早く大きくなるように穀物を食べるんですが、牧草だけを食った牛から取れる栄養価の高い、この高級牛乳は1リットル1000円位するのでたまのごほうびに、みなさまもいかがでしょうか？元に戻れないかもですよ～。そうそう、牛乳に合わせてサワー種のパンも大好物です！

編集者コメント)

たくさん食べちゃう路線に引き続いて、うまいもん食べちゃう路線も大人気でした☆高級ヨーグルト、高級チョコレート、いつもなら買おうとしないものを買うようになったという意見が多かったです。ふるさと納税で高級な魚やお肉、お米や果物なども人気でした。値段が味を決めているのかもしれないね～♪

例) 疲れた日やイライラした日の帰り道にこっそりアイス



作者コメント)

昔何かいやなことがあった時に、おばあちゃんが「疲れた時には甘いもの
がいいのよ」とほほ笑んでくれた思い出があり、教えに従ってときどき仕事
帰りに、コンビニやスーパーでアイスやスイーツを買い食いしています☆
家に帰るまでに食べきるところがポイントで、包み紙も買った場所で捨てて
くることで、買い食いのアライバイも消してしまいます。ドロン！

編集者コメント)

本書で一番のあるあるかもしれないですが、意識して主体的に能動的に、
食べるのか、なんとなく食べているのか、では大きな違いがあるのです！
本書のコンセプトである「負担を感じたらとにかくごほうびです♪」という
ポスターを作るならこの一枚なんじゃないかと思ったりしています☆

例) 昼間の星は見えないけれど、いつもそこに星がある



作者コメント)

金子みすゞさんは詩で、「昼の星」と「たんぽぽの根」の例を挙げて、「見えぬけれどもあるんだよ、見えぬものでもあるんだよ」と表現しました。新型コロナウイルスが目に見えないことで、また何か感じるものが変わってきたように思います。そういえば、「星の王子さま」も言っていましたっけ？目に見えないものを信じる気持ちも、疑心暗鬼も紙一重かもしれませんね☆

編集者コメント)

ごほうびが思いつかない時に、自分の身の周りを見渡してみる、というくだりがありましたね。目に見えるモノや人だけではなく、今の自分のところを支えてくれているモノや人がいないか、少し考えてみませんか？
いろいろとところどころの支えとなるごほうびが見つかるかもしれませんね～☆
もしかしたら、自分が気付いていないだけで、周りから自分に向けて視線が来ているかもしれないという、すごい発想の転換を産んだイラストに拍手👏

*** 何をしている時の自分が楽しそうか、周囲の人に聞いてみましょう！**

例) 安心❤️



ハグが1番癒される

つらいことがあった時

編集者コメント)

大人の表情が見えないあたりが想像力を掻き立てられます～☆
相手がいない場合は自分自身を抱きしめる「セルフハグ」もおススメです❤️
やっぱり一番のごほうびは、存在だけで安心できる何かなんでしょうね♪

ここまでのまとめ

いかがだったでしょうか？え、こんな行動もごほうびになる！？という発見がありましたでしょうか（本編にはもっと多くの事例が紹介されております）？

挑戦してみて初めて気づくことも多いでしょうから、細部を気にすることなく、自分の今の気持ちに正直になって、いろんなごほうびを試してみましょう☆

「何らかの負担を感じたら、自分にとっての健康行動（ごほうび）をまず実践してみる！」



「質より量で、いろんなごほうびを試してみる！」

ごほうびを考えるポイント

- ・ごほうびは効果とコスト（時間とお金）のバランスを見る☆
- ・必殺技より、小さいものがたくさんでよい♪
- ・つぎからつぎへの切り替えが大切←やはり数が大切！
- ・過去の自分やさまざまな人の体験を参考にする
- ・相性もあるので、どんなときに有効かとか自分を見つめる
- ・何をしているときの自分が楽しそうか、周囲の人に聞いてみる❤️
- ・検証できるかどうかも大切♪
- ・効果が無いとわかることも成果だ！
- ・ごほうびは主体的に、能動的に☆



ごほうびは数で勝負して、
自分に役立つかを確認ね☆

（詳細は本編の解説をご覧ください）

「行動できれば半分成功したようなものだ！」が合言葉です！



楽しみと達成感

ここまでの流れで、ごほうびはおおむね“今ここの自分が楽になる”ものとして話を進めてきました。いわゆる、“楽しみメイン”で進めてきましたが、その行動を終えた後に“達成感”を感じるかどうかについても着目してみましょう☆

例えば、勉強を頑張った日はいかがでしょうか？あまり楽しい行動ではないのかもしれませんが、達成感を感じたりしませんか？部活や習い事等の厳しい練習はいかがだったでしょうか？その日は疲れて大変な思いをするかもしれませんが、そこまで追い込めた自分に達成感を感じたことがありますでしょうか？これは仕事でもそうですし、農作業が一番わかりやすいかもしれません。

桃栗3年柿8年アスパラ4年



収穫までにいろいろ続けられるのも
この収穫がたまんねえからっす ♡

第5章 ハートランドごほうびリスト

みんなのオリジナルごほうびを一覧にしました！お気に入りを見つけて試してみませんか？

各カテゴリーに表記されている♡は喜びや楽しさ、☆は達成感を感じやすい活動が多く含まれています。

☆♡運動系	☆♡芸術・文化系	☆♡趣味・創作系	♡お気に入りのもの
ウォーキング・散歩	美しい写真をみる	アクセサリー作り	スイーツを食べる
ジョギング	写真を撮る	バイクの本を見る	スパムおむすび食べる
筋トレ・ストレッチ	ピアノを弾く	単車の整備	こってりラーメン
バスケ	七十二候を覚える	ネットで旅行記を見る	きんもくせい香り
バッティング練習	トランペットの練習	陶芸	パンダグッズ
水泳	風景画を描く	地図を見る	お気に入りの文具
バドミントン	サックスを始める	4コマ漫画を描く	推しのことを考える
フットサル	お気に入りの歌を歌う	料理・お菓子作り	お気に入りの漫画
サイクリング	ギターを始める	コスプレ	思い出動画をみる
卓球	華道・茶道・盆石	イラストを描く	お気に入りの映画
ひたすら腹筋	日記を書く	車・バイクいじり	タイ料理
youtube動画でエクササイズ	配信LIVEに参加	電車の画像や駅メロを楽しむ	お気に入りの音楽でノリノリ
キックボクシングの自主トレ	お気に入りの漫画を読む	切手を集める	スタバのケニアをプレスでアイスで注文
芝生で側転	お気に入りの小説を読む	好きな絵本や写真集を見る	お気に入りのテレビドラマ
アクロバットの練習	クラシック音楽を聴く	DIY（家具を作る、家の修理、ペンキ塗りその他）	仕事の後のポテチとビール
トランポリン	こっそりネットに日記を書く	刺繍・編み物	お気に入りのyoutubeチャンネルをみる
ロッククライミング	ヴァイオリンの練習	競馬レースを見る	被災地支援活動で知り合った人が作った塗り絵
ゴルフの練習	オンラインで第九に参加	アマチュア無線	自分の写真を入れて作ったオリジナル名刺
マラソン	クラシックバレエの鑑賞	休日はネイルに凝る	好きな芸能人の動画や写真、番組をみる
かかと上げ散歩with鉄アレイ	書道教室	動画編集	お気に入りの酒を並べて利き酒をする
目標決めてスクワット	フラダンス	タロット占いをする (時々プロに見てもらおう)	トッポギの中に麺入れたやつ (ラッポギ)
本気のラジオ体操	仕事帰りの車でLive版 聴きながら帰る	旅行で行った街をグーグル ストリートビューで見る	その季節の美味しい果物を 直売所で買って食べる

あなたのオリジナルごほうびを追加すると約1年分のごほうびができるよ！

ハートランドごほうびリストその2

みんなのオリジナルごほうびを一覧にしました！お気に入りを見つけて試してみませんか？

各カテゴリーに表記されている♡は喜びや楽しさ、☆は達成感を感じやすい活動が多く含まれています。

♡お家でまったり系	☆♡お家充実系	♡楽しようぜ系	☆♡お出かけ系
日向ぼっこ	部屋の掃除	お惣菜で夕食	知らない街へドライブ
テレビを見る	ひたすら洗濯	時短家電を使う	ツーリング
昼寝、ごろごろ	お部屋の模様替え	両親を頼る	海を見に行く
ゲーム	おうちの修繕	ピザを頼む	山登り
カードゲーム、かるた	お風呂掃除	子どもやパートナーに頼む	谷下り
オセロ	昔の年賀状整理	家事をさぼる	キャンプ
ソファでごろん	化粧水手作り	食事配達を頼む	故郷に帰る
ぬりえ	いらない雑誌処分	家事代行を使ってみる	遠くまでサイクリング
扇風機の前でアイス	キムチづくり	弁当や惣菜を買う	めっちゃ田舎に行く
ペットとたわむれる	味噌づくり	全自動洗濯機購入	いつの日か…海外旅行
ラジオを聴く	不用品の仕分け	楽なバイトを探す	スーパー銭湯へ行く
新聞を読む	自宅庭の改造	弁当は残り物と冷凍食品で	公園でピクニック
パズルやクロスワードを解く	洗面所の掃除	年賀状は外注する	島へ行く
ミステリー小説や漫画を読む	花を買ってきて飾る	料理はまとめて作り置き	テレビや雑誌でみた観光地に出かける
おうちカフェ（お菓子も手作り、ドリンクもおしゃれに）	絵を買ってきて飾る	冷凍・カット済み野菜を使用	映える写真を撮りに出かける
庭でひとりで七輪で焼きもの	靴箱の整理	お掃除ロボット	ショッピングモールでウィンドウショッピング
インスタでステキな写真探し	トイレ掃除	献立は1か月分決めておく	パン屋で買ったパンをそのまま川辺のベンチで朝ご飯
のんびりティータイム	換気扇掃除	ネットスーパーで買い物	テーマパーク
こたつでみかん	昔の写真整理	掃除は平日に済ませておく	国内旅行に行く
湯呑に煎茶入れてほっこり	自宅内装のイメチェン	食材宅配サービスを使う	リゾートへ行く
毎朝コーヒー飲みながら新聞	絨毯やラグを新調	平日に休みをとって自分だけの時間をつくる	ドラクエの町と村の音楽かけながら冒険気分でドライブ
座椅子に座ってテレビ…からの、いつの間にかうとうと	断捨離でおうちすっきり	飲み物、ティッシュ、ごみ箱を手の届く所においておく	人のいないエリアに出かけて美味しい空気を吸う
メダカを眺める	お気に入りアロマ	電動自転車	歩行系アプリでさまよう

ハートランドごほうびリストその3

みんなのオリジナルごほうびを一覧にしました！お気に入りを見つけて試してみませんか？

各カテゴリーに表記されている♡は喜びや楽しさ、☆は達成感を感じやすい活動が多く含まれています。

♡動植物自然系	☆♡健康増進系	☆♡社会活動系	☆♡対人交流系
植物の観察	早起きする	サークル活動に参加	オンライン飲み会
犬の散歩	自宅でヨガ	仕事をする	家族と過ごす
きれいな空気を吸う	健康的な食事をする	イベントの企画をする	誰かをほめる
動物とふれあう	規則正しい生活を送る	ボランティア活動	誰かの相談に乗る
カビバラを見る	ハーブティーに凝る	献血	孫に会う
きれいな景色を見る	青汁を飲む	町内の役員をする	祖父母に会う
落ち葉を踏んで歩く	毎日ヨーグルト	ベルマーク集める	仕事仲間と話す
昆虫採取	午前中に日光浴	募金する	飲みながら長電話
サボテンを育てる	トイレを我慢しない	勉強会を企画する	友人とLINEやメール
トマトを育てる	歯を磨く	子育てサークルに参加	親に愚痴る
メダカの飼育	ジムへ通う	アンケートに協力する	恋人と過ごす
花や緑を見る	未来の楽しいことを想像する	手話サークルでボランティア	推しとSNSでつながる
水耕栽培で植物を育てる	毎日早く寝る	本や商品のレビューを書く	誰かと旅行の計画をたてる
土いじり	たんぱく質をたくさんとる	町内の清掃をして感謝される	お世話になった人に贈り物
ガーデニング	カルシウムをとる	パブリックコメントを寄せてみる	推しとSNSでつながる
化石ほり	よく眠れる枕と寝具を買う	お客様の声に投書してみる	ビデオ通話でお食事会
ブルーベリーの木を育て収穫	野菜多めの食事をする	PTA活動に参加	相手のできているところに注目して接する
パンダの写真を見る	整体に行く	仕事の知識を生かして相談に乗る	親戚にLINEしてみる
ダンゴムシを飼う	足つぼ	クラウドファンディング参加	誰かに喜んでもらえることをする
動物園で餌やり	ベジ食を作る	ペットボトルのキャップ集めて寄附	早く友達とランチとカラオケしたい
植物園へ行く	健康的なレシピでジャンキーなものを作る	地域のイベントを手伝う	休憩時間のおしゃべり
植物同定アプリで写真撮りながら散歩	減塩かつおいしいものを作る	知識やスキル、語学などを誰かに教える	共通の推しがいる人と語る
犬猫とじゃれ合う	グラスフェッド牛乳	ご近所をお掃除	動物に話かける

ハートランドごほうびリストその4

みんなのオリジナルごほうびを一覧にしました！お気に入りを見つけて試してみませんか？

各カテゴリーに表記されている♡は喜びや楽しさ、☆は達成感を感じやすい活動が多く含まれています。

♡☆自分磨き系	♡☆たまの豪華系	♡リラックス系	自分オリジナル
新しい習い事を始める	欲しかった服を買う	温泉やスパに行く	
専門書や論文を読む	こだわりの食器を買う	アロマセラピー	
モノマネの練習	いい時計を買う	瞑想	
メイクに凝る	お気に入りの服を買う	ホットアイマスク	
ネイルケア	いい酒を買う	海をながめる	
ダンスの練習	ええ肉を食べに行く	ヘッドスパ	
教育系テレビを見る	いい席に座る	ジャグジーに入る	
自己啓発本を読む	いい靴を買う	家の風呂で半身浴	
資格試験の勉強をする	カニを食べに行きたい	プールで浮く	
オンライン英会話	高級食材を買う	波の音を聞く	
メイクの練習をする	ホテルビュッフェ	マッサージに行く	
今年の抱負を決めて宣言	ライブでS席をとる	シャワーや入浴、サウナ	
仕事の勉強会や研修に参加	ネットでほしかったグッズを買う	お気に入りの入浴剤	
外国語を話す、勉強する	デパートでコスメを買う	シャワーや入浴、サウナ	
オンライン研修を受ける	美容院でヘッドスパを追加	アロマ灸	
時間をかけてスキンケアする	高級ヨーグルトを食べる	すっきり系の香りの入浴剤	
字をきれいに書く練習をする	値段気にせずモノを買う	エステに行く	
夢を実現するためのプランをつくる	回らない寿司！	ミストサウナでリラックス	
ビジネス系の本を読む	ちょっとだけいい時計を買う	マッサージチェアでくつろぐ	
尊敬する人の本や文章を読む	自分のためのアクセサリを	リラクゼーション音楽	
自分に「よく頑張った」「大したもんだ」と言ってあげる	榛原牛のローストビーフ	岩盤浴	
小さい目標を決めて達成感を味わう	ふるさと納税でちょっといいお礼品を頼む	プラネタリウムで心地よいナレーションを聴きながら寝る	
梵字に魂を込める	串団子を一口で一個半食べる	花梨やゆずを風呂に入れる	

第6章 作ろう！

わたしだけの”スペシャルごほうびシート☆”

<作り方>

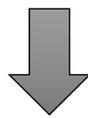
【事前準備】

- ごほうびリストに目を通してみましょう
- リストに自分だけのオリジナルごほうびをいくつか追加しよう
- 再度ごほうびリストに目を通し、気になるものを○で囲もう



【準備が出来たら…シート制作にとりかかろう】

- ① ○で囲んだものをオリジナルごほうびシート「ごほうび欄」に書き写してみよう
- ② その中で「簡単にできそう」「普段使いできそう」と思ったものに○印をつける
(印は何でもOK)
- ③ さらに「効果が高そう」「ここぞという時に！」と思ったものに○印をつける
(②とは違う印にします)
- ④ それぞれ印の多いものをシート2「お気に入り登録カード」へ書き写そう！
- ⑤ お気に入り登録カードは切り取って財布や手帳に入れてもいいですね☆
スマホで写真にとっておいてもいつでも見れます♥



完成！！

出来上がったシートやカードは持ち歩くもよし、どこかに貼るもよし♪
ぜひ毎日の暮らしに取り入れてくださいね

【オリジナルごほうびシート】

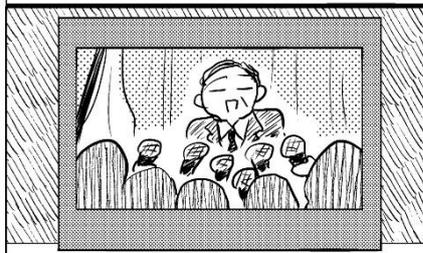
ごほうび欄	かんたん	効果
記入例： お気に入りの服を買う		○

【お気に入り登録カード】

普段使い編【お気に入り登録カード】

スペシャルケア編【お気に入り登録カード】

このウィルスは
密になればなるほど
死滅します



みなさま
旅行にショッピング
ランチに飲み会
密になってコロナに
打ち勝ちましょう！



だったらいいのになあ…

