



わたし新発見プログラム アクションシート

1

月経随伴症状の実態

温度リズムの記録や体と心の状態記録から分かる「わたし新発見」のポイント

例 実はPMSの症状を持っていることを発見した

新発見 ①

新発見 ②

新発見 ③

2

快行動トライアルリスト

トライアル/効果/継続意思の3項目全てに○がついたものが、あなたにとって継続すべき快行動となります。

	トライアル実施	効果	継続意向
例① 短時間のウォーキング・散歩	○	○	○
例② 足ツボマッサージ	○	×	×
行動 ①			
行動 ②			
行動 ③			
行動 ④			
行動 ⑤			
行動 ⑥			
行動 ⑦			
行動 ⑧			

3

パフォーマンスアップ行動リスト

つらくなる前（通常時）
準備・予測行動

つらい時（急性期）
回避行動中心

ややつらい時（回復期）
回避行動+快行動

例	重要な仕事は前倒し済ませておく	リモートワークを活用する	インプット作業中心にする
行動 ①			
行動 ②			
行動 ③			
行動 ④			
行動 ⑤			
行動 ⑥			