

## メンタルヘルスとウェルビーイングを向上させるルーチンを作る方法



毎日のスケジュールを確立すると安心感や自信を大幅に高めることができます。何が起きるかを把握することで、時間を効果的に管理でき毎日が非常に楽になります。生活のあらゆる局面をコントロールすることはできませんが、ルーチンを作ることであなた自身や周囲の人々にメンタルヘルスに関する次のようなメリットがもたらされます。

- 自立性が向上し、生活をコントロールできるようになる
- 何が起きるかを把握しそれに応じて計画を立てているため、ストレスが軽減される
- 時間管理が上手になり、好きな人と過ごす時間や好きな活動に費やせる時間が増える
- 質の高い睡眠、良好な栄養状態、身体活動など、セルフケアを促進する健康的な習慣が身につく
- 物事をまとめる能力が向上する
- 予測ができると信頼関係が育まれるため、人間関係がより強固になる

次の5つのステップから始めてみましょう。

### ステップ1: 目標を理解する

多くの人は入学や就職、新年の抱負といったきっかけを待ちますが、待つ必要はありません。実際、この記事を読んでいる時点であなたはすでに始めているのです。目標は次のようなルーチンを作ることです。

- シンプルで続けやすい
- 一貫性があり日常生活に効果的
- 柔軟性があり変化にも対応できる

### ステップ2: スケジュールを立てる

まず、現在のスケジュールを考えてみてください。

- 学校や会社に行くためには何時に起床しなければなりませんか？
- 空腹を感じる時間と、食事をとれる時間はそれぞれいつですか？
- ルーチンに取り入れたい好きな活動は何ですか？
- 1週間の間にやらなければならない家事は何ですか？
- 誰がいつあなたの助けを必要としますか？
- 放棄できる約束事はありますか？
- どのような目標を達成したいですか？

主なタスクと約束事に絞って書き出してください。(分刻みのスケジュールを立てる必要はありません。)

### ステップ3: すべきことと、できると嬉しいことの優先順位をつける

譲れないタスク(仕事や学校)と趣味などのやりたいことを分けてください。

すべきこと	できると嬉しいこと

次に、すべきことの中で他の人に任せられることができるタスクと、任せられる相手を書いてください。

すべきこと	任せられる相手

