

# ころからだの サポートシート

支援者のための支援センターTOMONY



そう感じているころはお疲れすぎているのかなんか  
最近、お疲れすぎていていなるかなんか  
……あ  
……あ  
……あ



連絡先  
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2 みやぎ生協 生活文化部内  
電話 022-347-3826 メール: sn.m53290ts@todock.jp  
<http://www.miyagi.coop/>

- ・ ホームページによる情報発信
- ・ 各種研修会・ワークショッププログラムの開催
- ・ 支援者のためのワークショップ
- ・ TOMONYサロン(宮城県内外)
- ・ TOMONYカフェ(仙台市内)

## 主な活動内容

- 1. 支援者の支援(ケアする人のケア)の必要性を啓発周知すること
- 2. 支援者の支援の具体的な取り組みを行うこと
- 3. 1と2のために必要なネットワークを構築すること

目的としています。

1. 支援者の支援(ケアする人のケア)の必要性を啓発周知すること  
2. 支援者の支援の具体的な取り組みを行うこと  
3. 1と2のために必要なネットワークを構築すること

TOMONYについて  
TOMONYスーパーバイザー・金香百合からのコメント  
毎日を生きていると、だれでも、心身の疲れやストレスがたまります。もしも過剰なストレスを抱え込んでいるなら、早めの対処を考えましょう。からだやころからだの栄養不足を感じたら、今すぐ、あなたにぴったりのケアを工夫し、補給してあげることがおすすめです。

## ころからだの栄養チェックリスト

### 1、からだの栄養

- よく眠れていますか
- よく食べていますか
- からだが快調に行動できていますか
- 好きなことを今でも、できていますか
- 自分のことを後回しにしていますか
- 適度な運動をしていますか
- 時間の管理がうまくいっていますか
- 病気や不調のサインはありませんか
- 肩こりや腰痛がひどくなっていますか
- 快便ですか

### 2、ころからの栄養

- 不安になることはあまりないですか
- 悩みや不安を話すことができる人はいますか
- 大切に思える人はいますか
- ほめられていますか
- 感謝のことがばやありがとうの言葉をもらっていますか
- いたわってもらえていますか
- 楽しいと思える時間がありますか
- よく笑っていますか
- 感情を楽しくコントロールできていますか
- リラックスできる時間がありますか

### 3、チェックして、自分の状態について どう感じましたか?



# からだのサプリ

・無理をしすぎない、疲れたら休む

・好きな食べものを食べる



・太極拳をする

・水分をたっぷり取る



・とにかく眠る

・旅行に行く

・まち歩きをする



・温泉に入る

・ランニングをする

・たくさん体を動かして、たくさん眠る



・サイクリングに行く

・よさこいを踊る

・和太鼓を演奏する



・山登りをする

・スノーボードで滑る



・好きな歌を歌う

# こころのサプリ



・友達、家族など  
気心した人と  
おしゃべりする

・子どもと遊ぶ

・信頼できる職場の仲間に  
話を聞いてもらう



・飲みニケーション

・好きな音楽を聴く



・自宅でのんびり好きなことをする

・仕事・家庭とは別の居場所をつくる  
(ボランティア活動など)



・自分のための時間をもつ

・映画を観る

・自然に触れる (キャンプやレクリエーション)

・共通の趣味をもつ仲間をつくる

・写真を撮りに出かける



・一人旅に出る



ここに掲載されているサプリは、  
支援活動をされている皆さんの声を集めたものです。

あなたにとってのサプリは、何ですか？

