

# 重症筋無力症(MG)とともに暮らすためのセルフケア

MGとともに暮らす中で自己肯定感を高め、セルフケアを行っていくことは必ずしも簡単なことではありません。このワークシートは、気持ちを元気にする方法を見つけるお手伝いができるように作成されています。毎日、週1回、または自分にとって役に立つと思うときに、このワークシートを活用してみましょう。

## 思ったことを記録する

自分が思ったことを紙に書き記す「ジャーナリング」は、目標達成、進捗・成長の確認、自信獲得、ストレス軽減に役立つことが研究で示されています。ノートを開き、心の落ち着きと感謝の気持ちを見つける助けになる題材を、以下の全て、またはいくつか選んで考えてみましょう。

1. 今週、集中的に取り組みたいこと
2. 今日、自分の身体を使ってできたら、ありがたいと感じること
3. 心が落ち着くこと
4. 今日の自分に必要なこと
5. 自分自身をほめることができること
6. 気持ちにゆとりをもって自分の存在感をより感じるためにできること
7. 自分を肯定するためにできること
8. 助けやサポートがほしいときにできること
9. 最近、最も大きな障害となっていること
10. 今週うまくいったこと



## セルフケアを実践する

何をしているときに幸福を感じ、より気分が良くなるでしょうか。10項目を挙げてみましょう。

例：友人や家族と会ってお喋りする

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____  |
| 2. _____ | 7. _____  |
| 3. _____ | 8. _____  |
| 4. _____ | 9. _____  |
| 5. _____ | 10. _____ |

## 自分を元気づけることに心を向ける

元気になる名言や心に響く言葉（自分自身の言葉、他の人の言葉のどちらでも！）を書きましょう。

例：「風の向きを変えることはできないけれど、いつでも自分の進みたい方向に帆を調整することはできる」 -ジミー・ディーン

---

---

---

---

---

---

---

---

## 目標を設定する

ここまでの項目をいくつかやってみたら、次にセルフケアの目標を立ててみましょう。今日達成したいことでも、来週または来年の目標でも、自分が良いと思うものでかまいません。このワークシートをとっておき、後で振り返って進捗を見てみましょう。

例：今日はいつもより30分多く睡眠をとる

---

---

---

---

---

---

---

---



### 参考

1. Ullrich P, et al. Annals of Behavioral Medicine. 2002;24(3):244-250.