

# 自分の身体を褒めるワーク

(回収します)

年 月 日 【お名前】

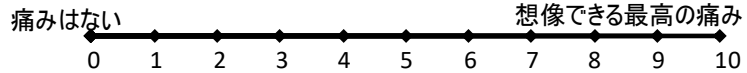
【年齢】 歳

1. プラスムーブを受講される前、どんなお悩みがありましたか

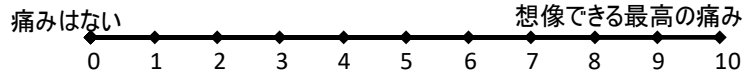
2. お悩みはどう変化しましたか。症状や状態を10段階で評価ください

下記へ受講前と受講後の状態を○印で書き、症状の変化を→で書いてください

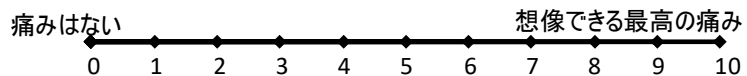
【症状1】



【症状2】



【症状3】



3. 本日のレッスンであなたに起こった想像以上に感じたことは何ですか

4. 次の項目で何か変化を感じましたか

●健康面：

●ダイエット面：

●美容面：

●メンタル面：

●老化面：

5. 心で楽しかったこと、体で面白かったと感じたところを具体的に教えて下さい

6. 結果につながったポイントはなんだと思いますか？

7. 全身同時に自力矯正ができるようになると、どうなりそうですか？

8. 小さな“信じる”の積み重ねが成功の秘訣です。どんな自信ができましたか？

9. 以上の結果を出した自分をどう感じますか？

## アテネ不眠尺度(AIS)

世界保健機関(WHO)による「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した  
世界共通の不眠症判定法

過去1カ月間に少なくとも週3回以上経験したものに○をつけてください

質問	0点	1点	2点	3点
寝つき (布団に入ってから眠るまでの時間)	いつもより寝つきは良い	いつもより少し時間がかかった	いつもよりかなり時間がかかった	いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
夜間、睡眠途中で目が覚めることは？	問題になるほどのことはなかった	少し困ることがある	かなり困っている	深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかった？	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
総睡眠時間	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
全体的な睡眠の質は？	満足している	少し不満である	かなり不満である	非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
日中の気分は？	いつもどおり	少し減入った	かなり減入った	非常に減入った
日中の活動について	いつもどおり	少し低下した	かなり低下した	非常に低下した
日中の眠気について	全くなかった	少しあった	かなりあった	激しかった
○の数 (小計)	×0	×1	×2	×3
合計得点	点			

[1～3点]・・・睡眠がとれています

[4～5点]・・・不眠症の疑いが少しあります

[6点以上]・・・不眠症の可能性が高いです