

# トレーニング・チェックシート

	種 目	実施日	状況(○△×)	コメント
心身への刺激	① 深呼吸			
	② ストレッチ			
	③ 立ち姿勢			
	④ 座り姿勢			
	⑤ 歩き姿勢			
	⑥ 笑顔			
	⑦ 笑う			
	⑧ 声を出す			
	⑨ 音楽を聴く			
	⑩ 緑を見る			
	⑪ 香りを嗅ぐ			
心の安定	⑫ あいさつ			
	⑬ 有難うを伝える			
	⑭ ほめる			
	⑮ 手伝う			
	⑯ 片づける			
心の解放	⑰ 許す			
	⑱ 諦める			
	⑲ 泣く			
脳への刺激	⑳ 理解する			
	㉑ 脳トレ			