

## 注意サイン

## 生活面

- 起床：仕事 5:00～6:30  
休み 6:00～7:00  
就寝：23時～2時ごろ
- ・二度寝はしなくなる（しても週1～2回位）
  - ・起きた後は運動してる
  - ・娘と寝ずに夜中までスマホを見てる

## 食事

## 過食期

- 朝：食パン2枚と卵1コ  
プロテインバー2本  
昼：ラーメンとオートミール  
夕：600KCAL程度  
夜：妻の食事  
（ご飯は茶碗2杯）

## 制限期

- 朝：プロテインバー1本  
昼：オートミール  
夜：妻の食事  
（ご飯は茶碗半分）

（コーヒーは1.5L以上）（間食は200KCAL以内）

## 嗜好品

- ・酒タバコを目の前にすると「いいなあ」と思い、ノンニコチンのタバコを吸う。酒は週に1回以上。
- ・バイクに乗れば「もっと走りたい」と思い、休日ツーリングに行きたい気持ちに駆られる。衝動的
- ・サバゲーは月に1回位は行かないと気が済まない。
- ・気が付けばアマゾンを見て欲しい物リストが増えていく。計算をしながらも我慢はあまりしない。

## 整容面（面倒臭さは感じてない）

- ・歯磨きは毎日出来てるし、フロスまでやる
- ・風呂は毎日入りたい。肌ケアも毎日やりたい
- ・服は普段と変わらない。新しい服が欲しい
- ・血洗いは食後すぐに出来る。こだわりも出始める
- ・髪の毛はワックスで整えたいと思い始める

## 注意サイン

## 仕事面

- ・話しているときは目を離さない。眼力が強くなる
- ・嫌なことを言われると表情や言葉の端に出てくる
- ・仕事は全部自分でやろうとする（人に頼まない）
- ・いつでもスイッチ全開。「ビシッとやってやる」
- ・いろんな仕事に手を付け始める
- ・スタップ内で業務提案を月2回以上している
- ・毎日ルーチンワーク以外のことをしている（やれるけど残業が増えていく）
- ・逆にルーチンワークが疎かになる（1日に3つくらい忘れたら要注意）
- ・目の前の仕事とはすぐに直結しないことも、自分から見つけてやり始める
- ・19時以上の残業が週3～5回
- ・帰宅中は一人反省会ばかりしている
- ・脈絡の無い雑談が聞いていられない
- ・TODOリストを作ることを念頭に置かない
- ・面倒事を任せたら「そんなのやりたくないです」ときっぱり言うてしまう
- ・自分のやりたいことのイメージが浮かびすぎてメモに取るがまとめるのに時間がかかる
- ・「嫌い」とか「やりたい」を優先に考えてしまう（○○よりも、○○やりたいなあ）（イヤだなあ～やりたくないなあ。やるけど。）
- ・「～べき」は普段から強く出てるし相手にも言う
- ・あまり相手の顔色を見ずに誰にでも雑談する
- ・相手のネガティブな面が気になり、相手の良い面が見えなくなり始める
- ・報連相を第一に考えなくなる（事後報告が多い）
- ・喜怒哀楽の表現が大きくなる
- ・承認欲求マシマシ（誰からでも褒めてほしい）

## 注意サインの対処法

## 生活面

- ・「週末くらいは身体を休めよう」
- ・平日は簡単な筋トレを10分程度やる
- ・スマホを見る時間は0時まで
- ・寝れなくても布団に入る（身体だけでも休める）
- ・妻が起きたたら1時間は雑談する
- ・過食のときは「今日は食べて良い日」を週に3回作る（他の日は普段の食事に留める）
- ・間食が多くなりがちなので、朝昼晩の食事で糖質よりタンパク質を意識して摂取する
- ・冷たいコーヒーは特に飲みすぎないように、アツアツのコーヒーにする
- ・ノンニコチンのタバコも「今を楽しめ」と考える（習慣にならないように、最低でも週1回にする）
- ・バイクは普段の通勤でも気持ちよく走れることを考える。行くとしても妻に1ヶ月前に相談する。
- ・サバゲーは月1は厳しめなので、妻とも事前に相談する。半日有給を使って、午後だけ行く。
- ・普段から、自分のエアガンを触る「今あるやつでも十分だ」と言い聞かせる。
- ・1回の買い物の上限金額は1.5万円。月3万まで。
- ・整容面な出来れば続けていく。
- ・整容よりも家事を優先することを、行動する前に考える。「今、やるべきことは何だ」

## 注意サインの対処法

## 仕事面

- ・時計やノート、考える時の仕草で目線を外す
- ・感情が出やすくなるから「まずは冷静になろう」と話す前に考える
- ・デスク作業や座っているときに、スイッチオフ「頭の言葉をリセットしよう」とフッと深呼吸
- ・業務提案はノートにまとめて、事前に水谷さんか二宮さんに相談する
- ・残業の記録を見返して、最低でも週に1回は19時前に帰る（木曜日が金曜日）
- ・ルーチンワーク以外のことが2つ出始めたら1日分のTODOリストを作る
- ・TODOリストはデスクに置いておく
- ・「今やるべきことは何だ」を休憩の時に考える
- ・休憩の時にTODOリストを確認する
- ・仕事終わりに1ヶ月のスケジュールを確認する
- ・一人反省会の締めくくりは「次はこうしよう！」
- ・運転中に鼻歌が大声で歌う
- ・やりたいことのイメージはマインドマップで整理
- ・気持ちが前に出てても、ちゃんと行動は取れてるので、気持ちは頭の中だけにする。
- ・相手に意見を言ったり要望を伝える前に「論理的に考えろ」と考える
- ・ネガティブな面もリフレーミングして捉え直す
- ・報連相が遅くなっても、事後になる前に伝える
- ・怒りが強く出るようになる「怒りに囚われるな」と考えて、第一感情に気付く
- ・1人が2人に褒めてもらったら、あとは自分で褒めまくる「ヨシ！これで良い！」