

WORK.1

ネガティブ感情を味方につける

ここでは、食についての悩みや不快感を言葉にすることで、
なりたい自分を見つけて、行動が解決の一步となる。

「ネガティブ感情を味方につけるワーク」をご紹介します。

食の罪悪感を卒業するための具体的な行動を見つけることができます！

ステップ 1 食についての悩みや不快感を書き出す

ステップ 2 それから、なりたい自分を見つける

ステップ 3 小さな行動からやってみる



ご自愛イーティング
Work Sheet

セルフチェック
ワークシート



WORK.2

自分に合った食べ方を見つけるためには、
今の自分の現状を正しく把握することが第一歩になります。

それは、単に食の知識や体質を知ることだけではなく、
日々感じている **気持ち / 状態を書き出すこと** で見えてきます。

21の質問に触れて、感じたことを書き出してみてください。



ご自愛イーティング
Work Sheet

セルフチェック
ワークシート

なりたい自分を見つける質問

ノートに書き出す形でOK!
“1問1分で直感的に書く”がオススメ

- あなたが絶対になりたくない姿を教えてください。
→また、それはなぜですか？
- どんな自分になりたいと思いますか？
- 2で書き出された自分になりたい理由はなんですか？
- 2の自分になった時、あなたの気持ちにどんな変化がありますか？
- 今の状態がこのまま続くことを想像すると、どんな気持ちになりますか？
- 本当はどんなライフスタイルを送りたいですか？
- なりたい自分になるために必要なことはなんですか？
→それを叶えるためにできることを書き出してみましょう！

ストレスの原因を知る質問

ノートに書き出す形でOK!
“1問1分で直感的に書く”がオススメ

- プライベートでストレスを感じるのはどんな時ですか？
- 仕事でストレスを感じるのはどんな時ですか？
- ストレスを感じた時にどんなものを食べたくなりますか？
- 食べている時の気持ちはどんな気持ちですか？
- 食べ終わるとどんな気持ちになりますか？
- 食べ終わった後の体はどんな状態になりますか？
- 今のあなたが抱えているストレスの原因はなんですか？
→それを解消するためにできることを書き出してみましょう！

自分を知る質問

ノートに書き出す形でOK!
“1問1分で直感的に書く”がオススメ

- 他の人を見て嫉妬心が芽生えるのは、どんな時ですか？
- 仕事やプライベートで「悲しい」と思うときは、どんな時ですか？
- あなたが「嬉しい」と感じるのは、どんな時ですか？
- 「あの時の自分は好きだったなあ」と思う場面はどんな時ですか？
- 何をしている時に「幸せだなあ」と感じますか？
- 「自分らしくないなあ」と感じる時は、どんな時ですか？
- 本当のあなたは何を大事にしている人ですか？
→それを大事にするためにできることを書き出してみましょう！

食べるほど自分が好きになる心と体にやさしい食べ方

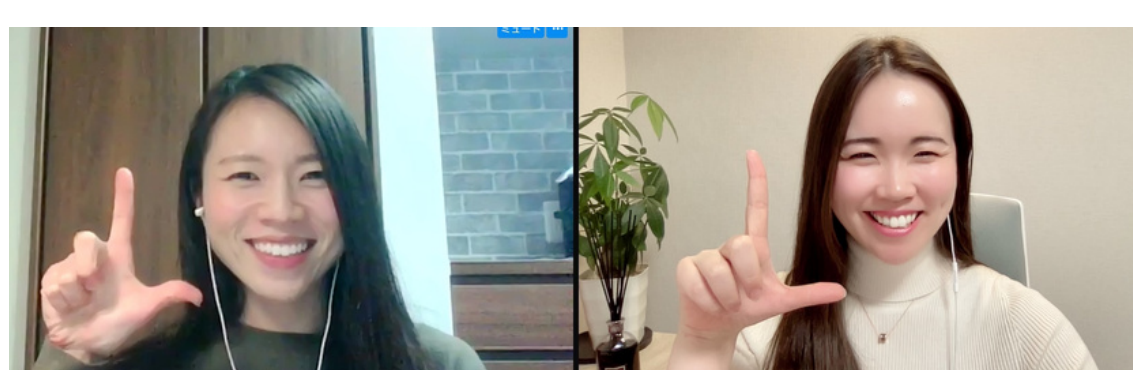
魔法のご自愛イーティング講座のご紹介！

料理・運動・制限・否定一切なしで自分に合った食べ方を見つけ
「食の罪悪感をなくす」までの正しい手順をプロと一緒に導く講座です！

◆正しい食事が身につく定例講義（無理なく取り組める内容です）



◆個別レッスン 月2回×全6回
フィードバック（各45分）



&

◆グループ講座 月2回×全6回
フィードバック（各60分）



+

◆食の罪悪感を解消するまでの3ステップをプロがサポート

罪悪感の減らし方や食欲への向き合い方、対処法まで+αで学ぶことができる環境です！

◆無制限のチャットで栄養士へお悩み相談が可能！ and more...

長年の便秘
肌荒れの悩みが
なくなった方
多数！

3ヶ月間
全24レッスンの
カリキュラム

ここだけの
マンツーマンと
グループ講座の
ハイブリット

個々を
どこまでも
尊重する
安心な環境

＼ 食べたい気持ちはそのまま罪悪感をなくす方法を学びたい！ ／
そんな方のために無料オンライン説明会を実施しています。

●LINEにご登録から3日以内有効●

先着20名様！今すぐ無料で申し込む