

体験版

もや
もや ^{アタマ}頭が



パツと見で

しんどいときでも大丈夫！
イラスト1枚で、サクッと把握！

スツキリ する 本

もやもや^{アタマ}頭がパツと見で スツキリ^{する}本

無理の過積載注意	01
生活防衛線を張る	02
メンタルがヘラッたときに見るやつ	03
カフェインの理想と現実	04
ココロの洗濯タグ	05
ココロの防寒着	06
食欲がないときに見るやつ	07
眠れないときに見るやつ	08
タイムリープで自問自答	09
最悪と最善はセットで	10
心のバグは仕様です	11
運用でカバーする	12
できないことは回り道	13
回り道の見つけ方	14

メンタルがヘラったときに見るやつ

-Mental black/white list-

×やめること

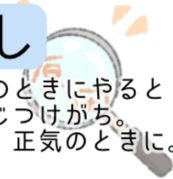
1. カフェイン

不安感が増幅されてヤバイ。
でも気持ちが焦ってる時ほど、
エナドリとか飲みがち。



2. 原因探し

ネガティブな気持ちのときにやると
無関係なものまでこじつけがち。
反省とか後悔とかは、正気のときに。



3. お酒

メンタルがヘラってる上に
お酒に溺れるとかシャレにならない。
眠れないときは睡眠外来へ。



4. 働きすぎ

仮病つかってでも休まないとしぬ。
今を生きてやり過ごせば、
未来の自分が埋め合わせてくれるハズ。



○やること

1. 睡眠

とにかく休息。眠れなくても、
目を閉じて体を横にするだけでも
全然ちがうので。マジで。



2. ゆで卵

栄養があれば卵でなくてもOK。
むしろ「何を食べるか」事前に決めて
判断を自動化するのがポイント。



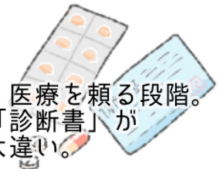
3. シャワー

汚れは、無自覚なストレスになりがち。
さっぱりするだけで、食事や睡眠が
捗ったりするのでオススメ。



4. 病院

休んでもダメなら、医療を頼る段階。
福祉を頼ろうにも「診断書」が
有ると無しとじゃ大違い。



Memo

心の調子がイマイチなときは判断力が鈍りがち。
そんなときのために、やること／やめることを
あらかじめリストアップ。

自分専用の緊急マニュアルを事前準備。

ココロの洗濯タグ

-Myself Instruction Manual-

—品質表示—

表地：ホモサピエンス	100%
裏地：コミュショウ	65%
ヒトミシリ	35%



- ・傷つきやすいため、やさしくして下さい。
- ・サービス残業をさせないで下さい。
- ・大きな声で怒鳴らないでください。
- ・素材の特性上、人間関係の摩擦などを生じやすいため、取扱いに注意して下さい。

Memo

心の洗濯のやり方は、人によって違うもの。
自分にぴったりの「ココロの洗濯タグ」を作れば
いつもより自分を大切にできるかも。
服も心も、こまめなお手入れが長持ちの秘訣。

食欲がないときに見るやつ

-Measures for loss of appetite-



ハードルを下げる

食事を小分けにしたり
食べたいときに食べることで、
「時間」や「量」のハードルを回避。



消化にやさしくする

お餅やうどん、温泉卵や卵豆腐など
水分が多い&柔らかいものを食べて
胃腸の負担を軽くしてみる。



匂いを調節する

香辛料を加えて食べやすくしたり
逆に、食べ物の匂いがつらいときは
冷やして匂いを抑えてみるのも手。



栄養補助食品を活用する

プロテインやサプリメントのほか、
介護用の液状栄養補助食などを活用。
食事の形式にこだわらずに栄養補給。

Memo

食事は心身の健康に欠かせない・・・とはいえ
しんどいときほど食欲がなくなってしまうもの。
そんなときは無理をしないで、ひと工夫。
それでもダメなときは、早めに病院へ。

< 既刊紹介 >



< 同人誌・グッズ 通販委託先 >

- DLsite <http://www.dlsite.com/home/RG32647/>
DLsite 黒の錬金術学会 🔍
- ヴィレッジヴァンガード <http://vvstore.jp/feature/detail/6183/>
VV通販 倉戸みと 🔍
- SUZURI <https://suzuri.jp/mitragyna/>
SUZURI 倉戸みと 🔍

— 奥付 —

誌名 : もやもや頭がパツと見で
スッキリする本
発行 : 黒の錬金術学会
連絡先 : kuro.no.renkin@gmail.com
発行日 : 2021年12月31日
配信 : DLsite



96200922551 9610310



96200922551 9610310

NISE269-9945-468
X0011 XXXXE



黒の錬金術学会

脳内タイムリープが自問自答のコツ?!
ココロがバグったときは、運用でカバー!!
ここだけは譲れない!生活防衛線!!

「長文を読むのがツライ...」貴方へ贈る
パッと見でわかる心のノウハウ集!