

## 日課・ルーティン・良い習慣について

2020/08/14  
京都女子大学 学生相談室

いろいろたいへんだった授業期間が終わり、ひとときの学休期間が訪れましたね。学休期間に、上手に心身の充電をするためにオススメしたいのが、日課・ルーティン・良い習慣を持つことです。

※ 「日課」とは、毎日する決まった仕事のことです。「ルーティン」は、お決まりの手順・所作のことです。いずれも、決まったことをするという意味です。決まったことを、いつも通りにすること。それが定着して自分にとっての当たり前になると、「良い習慣」となります。

これらは、心の安定のためにはとても効果的、かつ、大切です。

※ 日課・ルーティンには、比較的簡単なことを当てると、無理なく続きやすいものです。たとえば、次のような事です。

- 朝起きたら、コップ半分の水（白湯）を飲む。
- 朝食を食べ終わったら、京女ポータルを開けて見る。
- 午前中に教科書などを1節読み進む。
- 午後に10分～30分、片づけ・そうじをする。
- 夜の就寝時に10分、ストレッチ・お腹のマッサージをする。

そして、済ませるたびに、「よし😊」と言う。

他に、ペットや植物の世話も、良い日課・ルーティンになります。また、家庭は日課・ルーティンの宝庫ですね。一人暮らしでも、自分のお世話をきちんとしあげること、いくつかの日課・ルーティンができます。

いつものことを、いつものようにすること。

※ いつものことは、状況が変わっても、バリエーションを付けて作りかえることができます。どんな状況の中でも、自分なりの・自分たちなりの「いつものこと」を考え、作っていくのは、小さな楽しみになります。

※ まずは、自分の生活のためになる、小さな良いことを、一つでも二つでも、日課にしてみましょう。少し難しい場合は、日課表を作って可視化すると、助けになります。（別紙サンプル）

コツは、いつものようにはできない日があっても、大らかでいることです。がっかりしたり、できなかったことを責め立てたりせず、また気を取り直して再開しましょう。

これらの日課・ルーティン・良い習慣は、後期へのスムーズな接続の助けになるでしょう。

