

塩酒風呂の入浴記録シート ① 入る前

年 月 日

湯船に入る前に、体と心の状態を確かめます。「今日、流したいもの」を言葉にしておくと、お風呂の時間が「区切り」になります。

STEP 1 今日に入って大丈夫？

ひとつでも当てはまれば、今日はお休み

- ☐ お酒を飲んだ（アルコールが抜けていない）
- ☐ 睡眠薬・精神安定剤を飲んだ
- ☐ 熱がある・体調が悪い
- ☐ 妊娠中・授乳中
- ☐ 肌に傷・湿疹・ひどい日焼けがある

当てはまれば、少なめ・短めに

- ☐ はじめて入る（日本酒は100mlから）
- ☐ お酒に弱い
- ☐ 肌が弱い・乾燥しやすい
- ☐ 夜勤明け・寝不足
- ☐ 持病がある（先に主治医に確認）

※家族と暮らしている方は、塩酒風呂はその日の最後に。追い焚きはしません。寒い日は、脱衣所と浴室を暖めてから入ります。

STEP 2 今日、流したいもの

心がいちばん重くなった場面（いつ・どこで・何をしていたとき）

そのときの気持ち（悲しい・悔しい・疲れた・こわい など）

STEP 3 入る前の、心の重さ

いまの重さに○をつけます（0＝とても軽い 10＝とても重い）

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

STEP 4 湯船の中で、心の中で言うひと言

例：「今日一日の疲れと緊張を、ここで流します」「明日の自分に、軽くなって戻ります」

STEP 5 今日のお風呂

日本酒 _____ ml 塩 _____ g お湯 _____ °C 浸かった時間 _____ 分

目安：日本酒100～180ml・粗塩30～50g・40℃くらいで10分くらい（家庭のお風呂 約180L）

STEP 6 体の反応チェック

様子を見てよい、体の自然な反応

- ☐ 眠気・だるさ
 - ☐ 汗がたくさん出た
 - ☐ のどが渇いた
 - ☐ 涙が出た・ほっとした
- 水を飲んで、ゆっくり休む

すぐにやめてほしいサイン

- ☐ 肌の赤み・かゆみ・ぶつぶつ
 - ☐ 顔や体が真っ赤、気分が悪い
 - ☐ 動悸・息苦しさ・胸の痛み
 - ☐ 立ちくらみ・めまい・吐き気・強い頭痛
- 次からは中止。続くときは受診する

STEP 7 上がったあとの、心の重さ

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

湯船の中で、ふと浮かんしたこと・気づいたこと

STEP 8 2週間の記録

入った日だけ書きます。毎日でなくて大丈夫です（週1～2回が目安）。

日付	流したかったもの（ひと言）	重さ 前→後	体の反応
/		→	
/		→	
/		→	
/		→	

STEP 9 くり返し出てくる人・出来事

記録を見返して、2回以上出てきた人や出来事を書きます。

その人・出来事で、あなたが本当は大切にしたいものは？

何度も同じことで心が重くなるのは、そこにあなたの大切なものが隠れているから。浄化は応急処置です。正体を一緒に言葉にしたいときは、ブログのお問い合わせからどうぞ。