

呼吸セルフチェックシート

当てはまる項目にチェックを入れてみてください。



01

仕事中やPC作業中、
肩で息をしていることが多い

☐

02

緊張するとお腹が固くなる

☐

03

自分のお腹を触ると、
硬い・冷たいと感じる

☐

04

息を大きく吸ってもお腹の下辺りが
膨らまない（むしろ凹む）

☐

05

1日の中で、深く呼吸をしている
時間がほとんどない

☐

06

肩こり・首こりが慢性的にあり、
揉んでも戻ってしまう

☐

07

寝ても疲れが取れない／
眠りが浅い・寝つきが悪い

☐

08

仕事中、頭が冴えずに
アイデア出しがうまくいかない

☐

09

食後に重さ、眠気、
だるさが強く出る

☐