

# マイルール

アクティブ訪問看護ステーション 大正  
理学療法士  
春木 優佑

## 自分自身の性格・苦手な事について

---

- 1つの事に集中するのが苦手
- 勉強中は、他の事に気がいく(漫画・携帯など)
- ダラダラしてしまう
- 継続して続けるのが苦手
- すぐに飽きてしまう



# マイルール 環境設定

- なにかを続けられない。
- やる気になれない。
- 集中力がすぐに切れてしまう



僕は、環境設定で解決しました。

# 僕が考える環境設定

---

- 場所
- 人
- 物
- 期限
- 制限



# 環境が大事

---

- ・サッカーの久保建英選手

小学生でバルセロナの下部組織の入団テストに合格  
サッカーの本場でプレーする。

現在：日本代表

- ・ドラゴン桜

個人での東大入試は難しい

特設クラスを設定 チームで試験を受ける

# 実際自分が行った環境設定

---

- ・勉強は家ではしない
- ・サブスクのサービスで学習  
(自分が利用したのは、毎週更新され、期限があるものでした)
- ・誰かに報告や宣言する
- ・机に必要な無い物を置かない



# 仕事で使う環境設定

---

仕事でよく使用する環境設定

手すりの設定・歩行器の使用の有無

浴槽内台・シャワーチェアの使用など

これで自宅内でも安全に生活できるようになります。  
これが環境設定です。

# こんな環境設定もある

---

- タバコを吸われている利用者様

タバコの本数を減らすために、いつもいる部屋に灰皿を置いていたその灰皿を別の部屋に置く  
この環境設定でタバコを減らす事に成功

個人的には自主トレでも使用出来たら良いなど考えています  
例えば、1階のトイレではなく、2階のトイレを使用する

デメリット：不便を提供しなくてはならない点



# 最後に

---

僕は1週間前からウォーキング始めました

その中で環境設定を実施しました。

- 1、通勤で、自宅から駅まで25分間歩く　これで週5日間出来ます。　休みの日はしません。
- 2、いつも自転車で行っていましたが、嫁さんに鍵を隠してもらいました。

この環境設定で、通勤で歩いていくしかない状況を作りました。

何かを始めたい時には、まず環境設定から考えるのもアリかもしれません