

あなたの生活行為のバランス

①の時間 約 _____ 時間 ②の時間 約 _____ 時間 ③の時間 約 _____ 時間

いかがでしたか？一般成人の平均的な生活行為のバランスは、セルフケア：生産活動：余暇活動＝10：8：6時間（計24時間）とされています。今回は平日の流れを書き出したため、「レジャー」の時間は上記より少なかったかもしれません（その分、休日で「レジャー」の時間が取れていればOKです）。また、児童や高齢者では、普段から「レジャー」や「セルフケア」の時間が多くなるなど、年代によっても生活行為の比率は異なりますので、上記時間比率はあくまでも目安としてください。

何よりも大切なのは、自粛生活などのきっかけにより生活行為が極端に偏り、不健康な生活になってないかを、自身で生活を見直すことなのです。