



星読み漢方 次回相談の目安チェックリスト

次のような変化や状況がある場合は、再度ご相談ください。

今のあなたに合った処方せんや養生法に見直しを行い、身体・心・魂の調律を続けていきましょう。

1. 身体の変化

- ☐ これまでの不調は軽くなったが、別の症状が出てきた
- ☐ 季節や気温の変化で体調の波が大きくなった
- ☐ 新しく慢性的な疲れ・だるさが出てきた
- ☐ 以前と違う食欲・睡眠の変化がある

2. 心・メンタルの変化

- ☐ 以前よりも不安感や落ち込みが強くなった
- ☐ モチベーションや集中力が続かない
- ☐ イライラ・焦りが増えた
- ☐ 新しい人間関係や環境でストレスを感じる

3. 養生や生活習慣の見直しが必要なとき

- ☐ 処方せんや養生法が続けられなくなった
- ☐ 実行しているが、思ったような効果が感じられない
- ☐ 生活環境や働き方が変わった
- ☐ 運動・食事・睡眠のバランスが崩れてきた

4. 定期メンテナンス

- ☐ 前回の相談から2～3か月経った
- ☐ 季節の切り替わり（春/秋など）で整えたい
- ☐ 年齢やライフステージの変化（妊活期・更年期など）に入った



目安：該当する項目が1つでもあれば、継続相談のタイミングです。

1か月後のチェック相談で変化を見た上で、次の相談時期をご提案します。