

3 行動の計画を立てよう！

1. 振り返り

前は、「自分の生活が“わくわく”するものになる行動」について考え、『“わくわく”リスト』を作りました。

今回は、『“わくわく”リスト』に書き込んだ15個（最大）の行動に取り組む計画を立てます。

最初に、『“わくわく”リスト』を作ってから今日までの間に、どんな行動に取り組んだかについて『活動記録表』を見ながら振り返りましょう。

何か気付いたことや考えたことはありますか？

やる気向上プログラムでは

「自分の生活が“わくわく”するものになる行動」を増やしていきます。

「自分の生活が“わくわく”するものになる行動」を増やすことで、行動したすぐ後も、長い目で見た時にも **明るい気持ち** になれます。



2. 行動チェックシートを使ってみよう

- 『“わくわく” リスト』に書き込んだ15個（最大）の行動に取り組む計画を立てます。
- 行動の計画を立て、記録するために『行動チェックシート』を使ってみましょう。

行動チェックシートについて

- ① 行動チェックシートにある行動の欄に、『“わくわく” リスト』に書き込んだ15個（最大）の行動を順番通りに書き写します。
- ② それぞれの行動について、1週間あたりの回数・時間・日数を最終的にはこれぐらいやりたいと思う目標を決めます。目標は、決めやすいもので立てましょう。

	① 行動	② 最終目標	第1週目の目標	できた回数・時間・日数	○/× (■)	◆/○ (×)	▼/× (◆)
レベル1	-----	5回					
	-----	7回					
	-----	7回					

最終目標を立てるポイント

- ◆ 生活が“わくわく”するものになるには、どれくらいの回数・時間・日数が必要ですか？
- ◆ どれくらいの回数・時間・日数ができたら、達成感があるでしょうか？

- ③第1週目の目標を設定します。

今日からの1週間で達成したいと思う回数・時間・日数を記入します。

	行動	最終目標	③ 第1週目の目標	できた回数・時間・日数	○/× (■)	◆/○ (×)	▼/× (◆)
レベル1	-----	5回	3回				
	-----	7回	5回				
	-----	7回	4回				

週ごとの目標を立てるポイント

- ◆ 今日からの1週間で、どれくらいの回数・時間・日数が達成できそうですか？
- ◆ 予定や体調などを考えて、ゆとりを持ってできる目標（初めはレベル1の3つの行動だけ・いつもより少し多い回数など…）を立てましょう。

- ④ ここからは、ホームワークで記録してもらいます。
その日にできた行動の回数・時間・日数を記録します。

④

目 票	できた 回数・時 間・日数	○/×	◆/○	▼/×	●/▼	◆/○	○/×	▼/×	楽し
		(■)	(×)	(◆)	(○)	(×)	(■)	(◆)	
					1		1		
1			1		1		1		
1		1		2				1	

～ホームワークについて～

- ★『行動チェックシート』を使って記録をとってみましょう。
 - ※「全部を埋めなければ」という必要はありません。
- 記録を取れる日、記入できる部分だけでも大丈夫です。
無理のない範囲で記録してください。

記入したシートは、次回持ってきてください。

まずは、できる行動から、
“わくわく”を大事にしていきましょう。



3. 次回予告

次回は、計画した行動を実際に行ってみてどうだったか振り返っていきます。

行動チェックシート

～記録の方法～

- ① その日に、各行動ができたか・できていないかを記録していきます。
 行動できた時には、行動の回数・時間・日数を書きます。
- ② 週の最後に、その週の間にごできた行動の回数・時間・日数を数えて記録します。
- ③ 1週間記録をつけたらその行動をした時に感じた“楽しさ”、“達成感・満足感”を「5 非常に感じた、4 やや感じた、3 ふう、2 あまり感じなかった、1 全く感じなかった」の5段階で書きます。

下の記入例を参考に、記録をとっていきましょう。

行動	最終目標	第1週目の目標	できた回数・時間・日数	○/× (■)	◆/○ (×)	●/▼ (○)	▼/× (◆)	○/× (■)	▼/× (◆)	楽しさ	達成感 満足感
-----	5回	3回	2回			1		1		5	4
-----	7回	5回	3回	1		1		1		4	5
-----	7回	4回	4回	1			2		1	3	4

行動チェックシート (第1週目)

行動	最終目標	第1週目の目標	できた回数・時間・日数	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	楽しさ	達成感 満足感
レベル1												
レベル2												
レベル3												
レベル4												
レベル5												

行動チェックシート (第2週目)

	行動	最終目標	第2週目の目標	できた回数・時間・日数	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	楽しさ	達成感 満足感
レベル1												
レベル2												
レベル3												
レベル4												
レベル5												

行動チェックシート (第3週目)

行動	最終目標	第3週目の目標	できた回数・時間・日数	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	楽しさ	達成感 満足感
レベル1											
レベル2											
レベル3											
レベル4											
レベル5											

行動チェックシート (第4週目)

	行動	最終目標	第4週目の目標	できた回数・時間・日数	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	楽しさ	達成感 満足感
レベル 1												
レベル 2												
レベル 3												
レベル 4												
レベル 5												