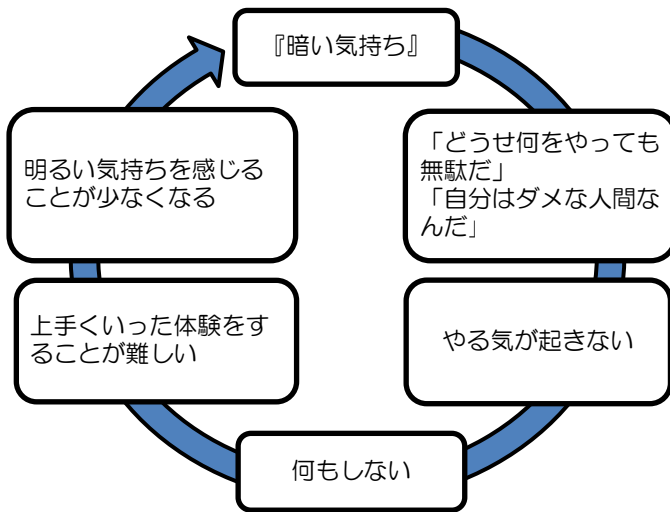


## 2 自分の生活が“わくわく”するものになる行動とは？

### 1. 振り返り

#### ①前回の振り返り

多くの方が悩む「行動できない」仕組み



やる気向上のための発想の転換

行動することで良い結果が起こると、その行動は自然と増える  
※良い結果とは明るい気持ちを体験することです。

やる気がないから行動しない

行動することがやる気を生み出す！

#### ②ホームワークの振り返り

ホームワークで自分の生活について活動記録表に記入してもらいました。活動記録表を見て、どのような活動をした時に、どのような気持ちになったのか振り返ってみましょう。

何か気付いたことや考えたことがありますか？

まずは 自分の生活が“わくわく”するものになる行動 から始めて、いろんなことに取り組んで行きましょう！

### 2. “わくわく”リストを作ろう！

いろんなことに取り組んでいくためには計画が必要です。あなたが“わくわく”するような計画を作っていきましょう。

①まず一番上の吹き出しの中に前回考えたあなたの“わくわく”を書き込んでください。

②その下の四角に、あなたの生活が“わくわく”するものになるための最初の目標（3カ月以内にできそうなもの）を書き込んでください。

次は、この目標に近づくための行動を『行動のチェックリスト』を使って、考えていきましょう。

③「やったら“わくわく”しそうだな」、「できたら達成感がありそうだな」と思える行動の番号に○をつけてください。

★リストにない行動で思いついたものがあれば、その他のところに自由に書き足してください。

★前回のホームワーク『活動記録表』が参考になるかもしれません。

④○がついた行動の中から、目標に近づくために役に立ちそうな行動を最大15個選び、行動の右横の欄にチェック(✓)をつけてください。

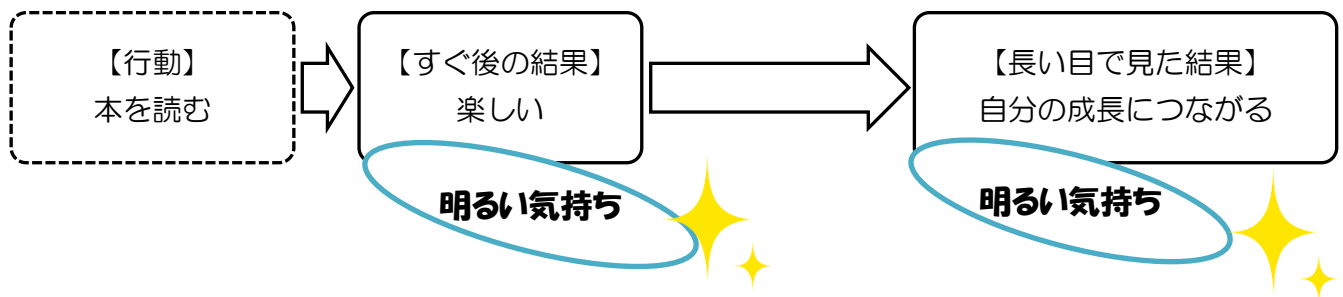
⑤選んだ行動で一番やりやすい行動を1位、一番難しい行動を15位として、順位をつけてください。

⑥順位をつけた行動を、『“わくわく”リスト』のレベル1から5に書き込んでください。

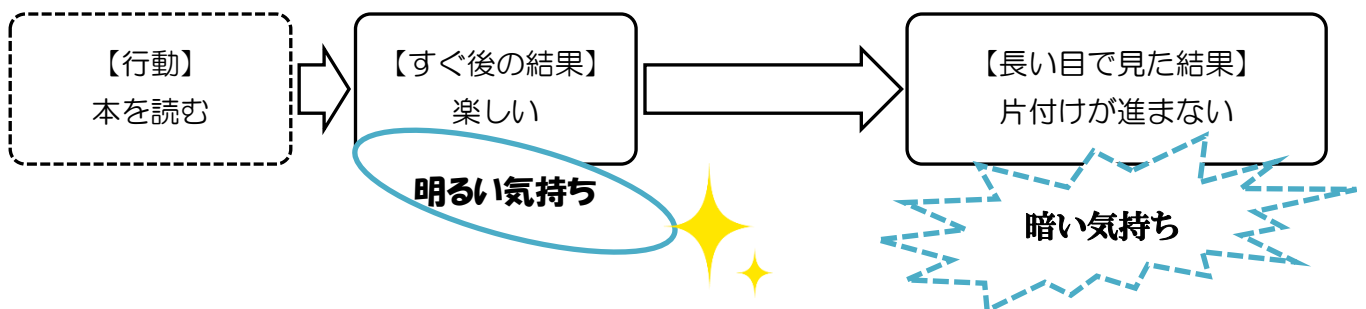
### 行動を選ぶ時のポイント!!!

❖ 同じ行動でも、行動する時の状況によって“長い目で見た結果”が異なることがあります。例えば、以下のような例です。

#### その時の状況：気分が沈んで「何にもやる気がしない」と考えている時



#### その時の状況：片付けをしなければならない時



行動をしたすぐ後にも、長い目で見た時にも明るい気持ちになる行動を選びましょう。



## “わくわく”リストの完成！！

『“わくわく”リスト』を使って、あなたが“わくわく”することからやってみましょう！！

もし思うような結果が得られなかったとしても落ち込んだりする必要はありません。

同じ行動がいつも同じ結果をもたらすわけではありませんので、他のことをやってみたり、少し時間をおいて、またチャレンジしてみたり、自分のペースでやってみましょう！！

### ～ホームワークについて～

『“わくわく”リスト』に沿って生活した行動を『活動記録表』につけてみましょう。

### 3. 次回予告！

次回は『“わくわく”リスト』にあげた行動をどのように生活の中で行っていくかについて考えていきます。

～ “わくわく” リスト～



あなたの生活が “わくわく” するものになるための**最初の目標 (3ヶ月以内にできそうなもの)**は

です。

目標に近づくためには以下の行動ができそうです

レベル1

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

あなたにとって  
やりやすい

レベル2

- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_

レベル3

- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_

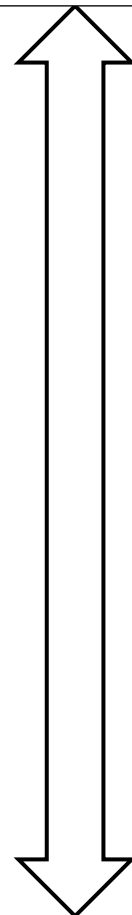
レベル4

- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_

レベル5

- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_

あなたにとって  
難しい



## 行動のチェックリスト

お出かけ	
1	旅行に行く
2	祭りやアミューズメントパークに行く
3	外食をする
4	ドライブをする
5	飛行機・電車・バスに乗る
6	キャンプをする
7	美術館や展示会に行く
8	コンサートに行く
9	カラオケに行く
10	劇を見に行く
11	スポーツのイベントに行く
12	きれいな景色を見に行く
他者との交流や社会的活動	
1	友達・家族と一緒に過ごす
2	興味のあることについて話す
3	友達と連絡を取る
4	話のネタを探す
5	自分から挨拶をする
6	返事をする
7	相づちを打つ
8	目を見て話す
9	相手の方を向いて話をする・聞く
学習	
1	興味のあることについて調べる・学ぶ
2	読書をする
3	新聞を読む
4	興味のある分野の講座を受ける
5	興味のあることに関する講演を聞きに行く
6	習い事をする
人のための活動	
1	ボランティア活動をする
2	お手伝いをする
3	手紙を書く

運動・ゲーム	
1	散歩・ジョギング
2	自転車（サイクリング）
3	なわとび
4	筋トレ
5	ラジオ体操
6	球技（野球・サッカー・テニス・バレー・卓球など）
7	軽スポーツ（バトミントン・キャッチボールなど）
8	ゴルフ
9	釣り
10	登山
11	プールに行く
12	バッティングセンター・打ちっぱなしに行く
13	ボードゲーム
14	カードゲーム
15	パズル・クロスワード
16	ビリヤード・ダーツ・ボウリング
趣味、芸術や工芸	
1	楽器を演奏する
2	歌う
3	踊る
4	工作や創作活動をする（絵・小説・動画制作など）
5	手芸（縫い物・編み物）
6	写真を撮る
7	コレクションする
8	趣味の活動をする
9	趣味を見つける
スキル	
1	パソコン講座を受ける
2	パソコンの練習をする
3	タイピングの練習をする
4	電話対応の練習をする
5	車の運転をする
6	字の練習をする

家事	
1	掃除をする
2	パンやお菓子を作る
3	料理をする
4	ガーデニング・庭仕事・畑・家庭菜園
5	洗濯をする
6	普段している家事を変わってもらう
7	アロマで部屋をさわやかにする
8	家や車のものを修理する・整理する
9	アイロンをかける
10	食材の買い出しに行く
11	生活用品の買い出しに行く
12	布団を干す
自分へのご褒美や余暇の過ごし方	
1	自由な時間を持つ
2	動物の世話をする・動物と遊ぶ
3	瞑想やヨガをする
4	泡風呂や長風呂
5	一人でいる
6	日記をつけたり、アルバムを作ったりする
7	朝、遅い時間まで寝る
8	雑誌を読む
9	新鮮な空気を吸う
10	音楽を聴く
11	日光浴をする
12	自然の音を聴く
13	お笑い・バラエティ番組を見る
14	温泉に行く
15	空想を膨らませる
16	夜更かしをする
17	テレビを見たり、ラジオを聴く
18	マンガを見る
19	映画を見る
20	好物を食べる
21	おしゃれをする

生活	
1	朝0時まで起きる
2	夜0時まで寝る
3	体に良い物を食べる・飲む
4	1日3食(朝、昼、晩)食べる
5	起きたら、着替える
6	外出する時に、身だしなみを整える
7	お風呂に浸かる
8	洗顔をする
9	歯磨きをする
10	時間に間に合うようにする
11	貯金する
仕事へ向けた活動	
1	ジョブカフェに行く
2	ハローワークに行く
3	キャリアカウンセリングを受ける
4	マナー講座を受ける
5	セミナーに参加する
6	就職について相談する
7	求人を探す
8	将来就きたい仕事を考えてみる
9	職業適性検査を受ける
10	履歴書を書く(受講する・人に聞く・調べる)
11	面接について相談する・講座を受ける
12	できそうなバイト・仕事に応募する
その他生活が“わくわく”するものになりそうな活動	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

『あなたの生活が“わくわく”するものになるために』  
 という視点で考えてください

