

(2) 自分の生活が“わくわく”するものになる行動とは？

ア 概要

(ア) ねらい

やる気を向上させる行動を選択する方法を理解し、「わくわく」リストにやる気を向上させていくための行動のリストを記入していきます。

(イ) 時間設定（50分）

- | |
|--|
| <p>①行動と感情の関連を検討する（10分）</p> <p>② 「わくわく」リストに記入する行動を選ぶ（15分）</p> <p>③ 「わくわく」リストを作る（20分）</p> <p>④ ホームワークの説明（5分）</p> |
|--|

(ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、4～6名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

(エ) レイアウト

グループで実施する時は、机を囲んで座ります。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード、利用者がホームワークで記録した「活動記録表」

イ トレーニングの進め方

(ア) 行動と感情の関連を検討する (10分)

- ホームワークを振り返り、行動と気持ちの関連を理解してもらいます。
- 「わくわく」リスト」に書き込む目標を考えます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介します。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。
- ・ アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。
- ・ 「わくわく」リスト」の配布準備をしておきます。

1 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

多くの人が悩む「行動できない」仕組み

やる気向上のための発想の転換

『暗い気持ち』

明るい気持ちを感じる事が少なくなる

上手くいった体験をすることが難しい

やる気が起きない

何もしない

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みで行きましょう！

3 **2. “わくわく”リストを作ろう！**

いろんなことに取り組みて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ヵ月以内にできそうなもの）を書き込んでください。

1 前回、学んだことを振り返ってみましょう。

【前回の振り返りを行います。】

普段の行動には、明るい気持ちになるものが含まれています。明るい気持ちになる行動を見つけましょう。

2 ホームワークを一緒に振り返ってみましょう。ホームワークをしてみても、どうでしたか？ホームワークをして、気付いたことを教えてください。

★「活動記録表」を忘れてきた利用者には、様子を思い出してもらうなど工夫する。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気付きを共有する。

3 これから、生活を“わくわく”したものにしていけるための、具体的な方法として、「わくわく」リストを作ります。

★基本的に、前回考えた「私の“わくわく”」を書き込む。変更しても構わない。

★「私の“わくわく”」に到達するために3ヶ月以内にできそうな目標を立てる。

【記入する時間は、5分程度が目安ですが、利用者に合わせて取ります。】

P12

☑ チェック・ポイント

- 利用者は、ホームワークを実施してきましたか？
- 利用者は、生活の中に明るい気持ちになる行動があることを理解しましたか？
- 利用者は、最初の目標を書くことができましたか？

(イ) 「わくわく」リスト」に記入する行動を選ぶ（15分）

- 「わくわく」リスト」に記入する行動を選んでいきます。
- 「わくわく」リスト」は、明るい気持ちになる行動を選ぶことを理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ 「行動のチェックリスト」の配布準備をしておきます。

1

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

```
graph LR; A["【行動】  
本を読む"] --> B["【すぐ後の結果】  
楽しい"]; B --> C["【長い目で見た結果】  
自分の成長につながる"]; B --- D("明るい気持ち"); C --- E("明るい気持ち");
```

その時の状況：片付けをしなければならない時

```
graph LR; A["【行動】  
本を読む"] --> B["【すぐ後の結果】  
楽しい"]; B --> C["【長い目で見た結果】  
片付けが進まない"]; B --- D("明るい気持ち"); C --- E("暗い気持ち");
```

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。

1

先ほど立てた目標に近づくための行動を考えていきます。

目標を達成することにこだわるのではなく、今より少しでも目標に近づくための行動を考えていきましょう。

- ★ 「行動のチェックリスト」にある、どの項目の内容を選んででも良い。最大15個まで選べる。
- ★ 利用者によっては、15個に満たない場合もあるが、できるだけ多く選んでもらう。
- ★ 既に行っている行動が3つ以上含まれるようにして、達成感を得られやすいようにする。

長い目で見た結果は、その行動の行い方で異なってきます。ゲームも適度に楽しめば、長い目で見ても暗い気持ちにはなりません。行動を選ぶ時は、行う方法（時間、回数、量）を決めておくと、選べる行動が増えます。

- ★ 行動を選ぶポイントを確認しておく。
- ★ 行動を選ぶ時は、行動した後も、長い目で見た時にも、明るい気持ちになる行動を選ぶよう気を付ける。

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、目標に近づくための行動を考えることができましたか？
- ☐ 利用者は、長い目で見て行動を選ぶことができていましたか？
- ☐ 利用者は、利用者が選んだ行動の中に、既に行っている行動が3つ以上含まれていましたか？

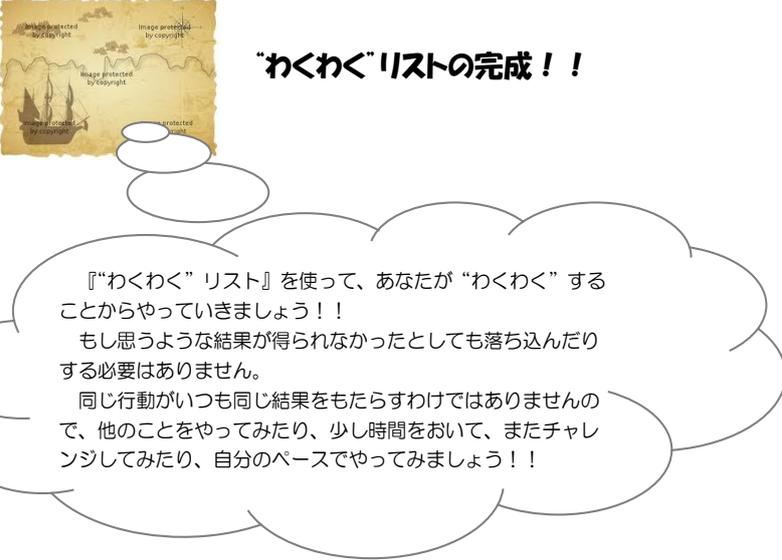
(ウ) 「わくわく」リストを作る (25分)

- 「わくわく」リストに記入する行動を選んでいきます。
- 「わくわく」リストに記載した行動をすることで明るい気持ちになることを理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ ポイントを説明する時は、実施者の方を向いてもらいます。
- ・ 利用者同士の考えを出し合い共有することも良いでしょう。

1



「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いきましょう！！
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！！

2

～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。

P14

1 目標に近づくために、選んだ行動の中から、あなたにとって一番やりやすい行動を1位として、やりやすい順番に15個選びましょう。

【「行動のチェックリスト」を使って行動を選ぶ時間を取ります。目安は10分程度ですが、利用者のペースに合わせて、時間を調整します。】

次に、選んだ15個の「わくわく」リストのレベル1からレベル5まで書き込みましょう。

【「わくわく」リストに記入する時間を取ります。目安は10分程度ですが、利用者のペースに合わせて、時間を調整します。】

「わくわく」リストを作ってみて、どんなことを感じましたか？

2 ホームワークとして、「わくわく」リストに書いた行動を「活動記録表」に記録してみましょう。

「わくわく」リストに載せる行動を考える時は、目標を達成することではなく、目標に少しでも近づけば成功であることを強調しましょう。

やる気向上には、成功体験が何よりも重要です。

★次回に、作成した「わくわく」リストと記録した「活動記録表」を忘れずに持ってくることを伝える。

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、「わくわく」リストを完成させることができましたか？
- ☐ 利用者は、「わくわく」リストに記入した行動をすることに前向きになっていますか？
- ☐ 利用者は、ホームワークを行う方法を理解しましたか？
- ☐ 利用者は、ホームワークを行う意義を理解しましたか？
- ☐ 利用者は、ホームワークを行う意欲が高まっていますか？