

4 行動の振り返り

前回は、あなたの生活が“わくわく”するものになる行動について、目標を立てて記録してもらいました。

1. 行動の振り返り

- ★ ホームワークで「行動チェックシート」を記入してもらいました。
- ★ 「行動チェックシート」の次の①と②の部分を記入しましょう。

① 1週間に行った行動の回数・時間・日数の合計をできた回数・時間・日数の欄に合計して書き込みます。

①

できた 回数・時 間・日数	○/× (■)	◆/○ (×)	▼/× (◆)	●/▼ (○)	◆/○ (×)	○/× (■)	▼/× (◆))	楽
2回				1		1		
3回		1		1		1		
4回	1		2				1	

② その行動をした時の楽しさ、達成感・満足感を「5 非常に感じた、4 やや感じた、3 ふつう、2 あまり感じなかった、1 全く感じなかった」の5段階で書き込みます。

②

○/× (■)	◆/○ (×)	▼/× (◆)	●/▼ (○)	◆/○ (×)	○/× (■)	▼/× (◆))	楽しさ	達成感 満足感
			1		1		5	4
	1		1		1		4	5
1		2				1	3	4

書き込み完了!!!

何か気付いたことや考えたことはありますか？

③ 「行動チェックシート」を見てみましょう。

それぞれの行動を横に見ると、行動の回数の変化が分かります。

それぞれの行動の一番右側を見ると、あなたが行動してどのように感じていたか（行動後の実感）が分かります。

そして、縦に見てみると、これまでにできていなかった新しい行動が増えて、行動の種類が増加していることが分かります。

	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	-----	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
レベル2	-----	7回	4回	3回	1				1			3	4
	-----	5回	3回	3回		1					2	2	5
	-----	40分	20分	10分				10分				4	3
	-----	7回	3回	2回		1			1			2	4

行動の回数
行動後の実感

↑ 行動の種類 ↓

④ 「行動の回数」「行動後の実感」「行動の種類」について、気の付いたことを書いてみましょう。

○ 「行動の回数」について、気の付いたこと

○ 「行動後の実感」について、気の付いたこと

○ 「行動の種類」について、気の付いたこと

目標を立てた行動について記録してもらいましたが、目標を達成することが目的ではありません。このプログラムでは、行動することで明るい気持ちになり、やる気になることを大事にしています。そうすることで生活をより“わくわく”したものにすることを目的としています。

このプログラムでは、

「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。

2. これからの行動について考える

行動チェックシートで確認しながら、これからより行動しやすくなるように、話し合っていきます。

目標にしていた行動の中で、目標を達成できなかった行動

全て達成できた場合

達成できなかった行動があった場合

これから行動していく時に困りそうなこと

行動をする時に困ったこと

次に行動するための準備（困りそうなこと・困ったことにどう対応できるか）