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



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ヵ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**



**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。**



　　　　　　　　　“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！！

**～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～



目標に近づくためには以下の行動ができそうです

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　です。

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



あなたにとってやりやすい

あなたにとって難しい

**行動のチェックリスト**





**『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