３　行動の計画を立てよう！

１．振り返り

前回は、「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

②



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。

③



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。

　 「今より少し頑張れば達成できそう」と感じるくらいが良いかもしれません。

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



**～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」と思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してみてどうだったか振り返っていきます。









