第5回、問題解決スキル①「行動活性化」

○活動記録表の作成

　活動記録を作成し、自分の行動を見直してみましょう。

　HPの活動記録表を利用してください。

https://wasedamental.com/wp/wp-content/uploads/2018/10/katsudo-kiroku\_1week.pdf

https://wasedamental.com/wp/wp-content/uploads/2018/10/katsudo-kiroku\_1day.pdf

　自分を落ち込ませるような行動をとっていませんか？

例）夜更かしをする、意味もなくネットサーフィン、SNSのチェックをする、買い物をする、お酒を飲む…

○楽しいことリストを作成し、置き換えをしてみる。

　これらの行動パターンを把握し、別の行動に置き換えてみましょう。

例）夜更かしをする→睡眠薬を飲んで早く寝る。規則正しく行動する。

　ネットや買い物→お散歩をする。

　お酒を飲む→ゲームや映画を見る

　また、楽しい行動リスト・やりたいことリストなども作っておくと、置き換え行動を楽に決められると思います。15分ぐらいから、60分ぐらいでできるものを準備しておくとよいと思います。

（15分でできる）自分の楽しい行動リスト

例）漫画を読む、動画をみる

　　思い切って、筋トレをしてみる

　　メールを整理する、洗い物をする…

【楽しいこと・やりたいことリスト】

|  |  |
| --- | --- |
|  | 　　　　分 |
|  | 　　　　分 |
|  | 　　　　分 |
|  | 　　　　分 |
|  | 　　　　分 |
|  | 　　　　分 |