

## 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_1week.pdf)

[https://wasedamental.com/wp/wp-content/uploads/2018/10/katsudo-kiroku\\_1day.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、置き換えを試みる。

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うよいと思います。

(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、筋トレを試してみる

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