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。

①１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



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



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。

行動の種類



行動後の実感

行動の回数

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

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）

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