

(3) 行動の計画を立てよう！

ア 概要

(ア) ねらい

やる気を向上させる行動をどの程度行うのか計画を立てます。

(イ) 時間設定（４５分）

- | |
|---|
| <p>① 行動と感情の関連を検討する（１０分）</p> <p>② 行動の計画を立てる（２５分）</p> <p>③ ホームワークの説明（１０分）</p> |
|---|

(ウ) グループで実施する場合

グループサイズは、４～６名が適当です。スタッフは、進行役とは別に、ホワイトボードに板書するスタッフがいると良いです。

(エ) レイアウト

グループで実施する時は、机を囲んで座ります。

(オ) 準備物

本冊子収録の資料、筆記できる机がない場合は筆記用画板、ホワイトボード、利用者の「わくわく」リスト」とホームワークで記録した「活動記録表」

イ トレーニングの進め方

(ア) 行動と感情の関連を検討する（10分）

- ホームワークを振り返り、行動と気持ちの関連を理解してもらいます。
- これまでの内容を復習します。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・ グループの場合、初めに利用者を紹介しします。利用者の状態によっては、自己紹介も良いでしょう。アイスブレイク活動を入れると、場の雰囲気が和やかになります。
- ・ 「行動チェックシート」の配布準備をしておきます。
- ・ 利用者毎の“わくわく”リストの控えを準備しておくといいでしょう。

1

3 行動の計画を立てよう！

1. 振り返り

前は、「自分の生活が“わくわく” するようになる行動」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。

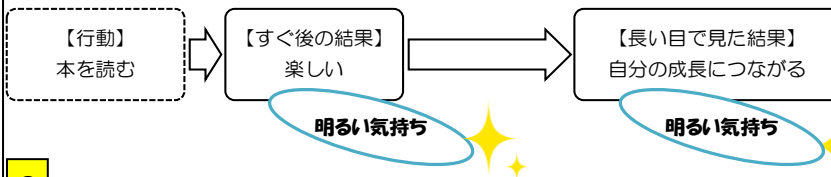
最初に、『“わくわく” リスト』を作ってから今日までの間に、どんな行動に取り組んだかについて『活動記録表』を見ながら振り返りましょう。

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** になります。



2

1

ホームワークを一緒に振り返ってみましょう。ホームワークを行ってみて、どうでしたか？ホームワークを行って、気付いたことをメモ欄に書いてください。

【1、2分考える時間を取ります。】

メモ欄に書くことに困っていたら、イメージができるよう、次のような投げかけをしてみてください。

- ① 明るい気持ちになった行動は何でしたか。
- ② “わくわく” リストに書き込んだ行動で、できた行動は何でしたか。

明るい気持ちになる行動をすることで、気持ちが明るくなることを理解してもらいましょう。

【出された意見を板書して、グループで共有します。】

★利用者には、出された意見を肯定的に受け止め、批判しないよう注意しておく。

★考え方の違いや、気づきを共有する。

2

これまでの内容について、何か質問などありませんか？

P18

同じ行動でも、状況や方法が違えば、その後の感情も変わってきます。明るい気持ちになるためには、どんな時に、どんな行動を、どんな方法で行えばいいのか、確認しておくといいでしょう。

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、ホームワークを実施してきましたか？
- ☐ 利用者は、これまでの内容を理解していましたか？

(イ) 行動の計画を立てる①～③ (25分)

- 「行動チェックシート」の使い方を理解してもらいます。
- 「わくわく」リスト」に書いた行動の実施目標を立てます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・「わくわく」リスト」を持って来ていない利用者には、「わくわく」リスト」の予備(コピー等)を配布する。

・『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。

1

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。

2

	①	②					
	行動	最終目標	第1週目の目標	できた回数・時間・日数	○/× (■)	◆/○ (×)	▽/× (◆)
レベル1	-----	5回					
	-----	7回					
	-----	7回					

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、どれぐらいの回数・時間・日数が必要ですか？
- ◆ どれぐらいの回数・時間・日数ができたら、達成感があるでしょうか？

3

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。

	行動	最終目標	③ 第1週目の目標	できた回数・時間・日数	○/× (■)	◆/○ (×)	▽/× (◆)
レベル1	-----	5回	3回				
	-----	7回	5回				
	-----	7回	4回				

週ごとの目標を立てるポイント

- ◆ 今日からの1週間で、どれぐらいの回数・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。

【行動チェックシートを配布して、概要を説明します。】

1

「わくわく」リスト」に書き込んだ行動を実行する計画を立てます。
 まず、最初に「行動チェックシート」に、「わくわく」リスト」に書き込んだ行動を順番に書き写しましょう。

【2、3分書き込む時間を取ります。】

2

次に、「行動チェックシート」に、3ヶ月以内で達成できる最終目標の取り組む回数を書きましょう。

【記入する時間は、2、3分程度が目安ですが、利用者に合わせて取ります。】

ゲームやパソコンなどの依存になりやすい行動に関しては、「最終的に一日1時間まで減らす」というように、減らすという目標を立てることで、長い目で見て明るい気持ちになれる行動を増ややすくします。

3

「行動チェックシート」に、週の目標を書きましょう。

【記入する時間は、5分程度が目安ですが、利用者に合わせて取ります。】

★使用する「行動チェックシート」は次のことを基本にする。

【1週間後に受講する利用者】
 第1週目の「行動チェックシート」※1週間分

【2週間後に受講する利用者】
 第1週目と第2週目の「行動チェックシート」※2週間分

☑ チェック・ポイント

- ☐ 利用者は、最終目標を立てることができましたか？
- ☐ 利用者は、週ごとの目標を立てることができましたか？

(ウ) 行動の計画を立てる④ ホームワークについて (10分)

- 「行動チェックシート」の使い方を理解してもらいます。
- ホームワークを行う方法を理解してもらいます。

【実施者が配慮すると良いこと】

- ・グループの場合、個別の理解状況を確認すると良いでしょう。

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。


日 目 録	できた 回数・時 間・日数	④						
		○/× (■)	◆/○ (×)	▽/× (◆)	●/▽ (○)	◆/○ (×)	○/× (■)	▽/× (◆)
1					1		1	
1			1		1		1	
1		1		2				1

～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」とする必要はありません。
- 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ようかどうか振り返っていきます。

1 実際にできた回数・時間は、ホームワークで記録してもらいます。無理をせず、できる行動から始めてみましょう。

また、ホームワークを行う場合は、「わくわく」リスト」に書いた行動を行うことで、気持ちがどのように変わるのか意識してみましょう。

【「行動チェックシート」の記録の方法を説明します。】

- ★利用者が“わくわく”することを選べていない場合は、もう一度、「わくわく」リストを見直しても良い。
- ★利用者が記入している内容を確認すると、利用者の特徴が見えてくる場合がある。
- ★翌々週に参加する利用者の場合は、期間が空くため、もし、電話連絡等ができる関係性があれば、適宜、状況を確認し、アドバイスをすると効果的である。
- ★理解が難しい利用者の場合は、個別に対応するなど、配慮が必要である。
- ★次回、記録した「行動チェックシート」を忘れないように持って来るよう伝える。

P20

初めて「行動チェックシート」に取り組む時は、レベル1の行動から始め、行動ができるようになれば、レベル2、レベル3というように行動の種類を増やし、レベルも上げていきます。利用者の状況に応じて、行動の種類を増やす時期をアドバイスすると良いでしょう。

(例) 第1週は、レベル1のみ
第2週は、レベル1と2…

ただし、必ずしもレベル5の最大15個の行動ができていなくても構いません。

利用者に、次回行う「4行動の振り返り」で、行動を見つめ直す材料とすることがねらいです。

活動記録がまだ残っている場合でも、利用者に負担が大きいと考えられるなら、「行動チェックシート」のみを付けてもらうようにして、「活動記録表」は付けなくても構わないことを伝えましょう。

- ☑ チェック・ポイント
- 利用者は、「行動チェックシート」を完成させることができましたか？
- 利用者は、ホームワークを行う方法を理解しましたか？
- 利用者は、ホームワークを行う意義を理解しましたか？
- 利用者は、ホームワークを行う意欲が高まっていますか？