

# 行動活性化 楽しみや達成感を感じられる行動を増やすために

自分の行動をふり返りましょう。日々の行動を週間活動記録表に書き、気持ちが晴れた行動を「**晴れ**」、気持ちが変わらない行動を「**くもり**」、気持ちがつらくなった行動を「**雨**」として書き入れてみましょう。






- |                                        |   |                                                                                       |                |
|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> 気持ちが晴れた       | ▷ |  虹   | または <b>赤文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが少し軽くなった   | ▷ |  晴れ  | または <b>赤文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちは変わらない     | ▷ |  くもり | または <b>黒文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが少しつらくなった  | ▷ |  雨   | または <b>青文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちがとてもつらくなった | ▷ |  雷   | または <b>青文字</b> |

行動活性化表

日付 曜日	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
6:00							
9:00							
12:00							
15:00							
18:00							
21:00							
24:00							

# 行動活性化 楽しみや達成感を感じられる行動を増やすために

自分の行動をふり返りましょう。日々の行動を週間活動記録表に書き、気持ちが晴れた行動を「**晴れ**」、気持ちが変わらない行動を「**くもり**」、気持ちがつらくなった行動を「**雨**」として書き入れてみましょう。

- |                                        |   |                                                                                       |                |
|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> 気持ちが晴れた       | ▷ |  虹   | または <b>赤文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが少し軽くなった   | ▷ |  晴れ  | または <b>赤文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちは変わらない     | ▷ |  くもり | または <b>黒文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが少しつらくなった  | ▷ |  雨   | または <b>青文字</b> |
| <input type="checkbox"/> 気持ちがとてもつらくなった | ▷ |  雷   | または <b>青文字</b> |

行動活性化表

日付 曜日	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )
6:00							
9:00							
12:00							
15:00							
18:00							
21:00							
24:00							