

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

「**行動活性化**」とは、やりがいのある行動や楽しい行動をすることによって、こころを活性化し元気になる認知行動療法スキルです。

元気がない状態のときは、活動性が落ちています。**活動性低下**は症状であり、あまりに意欲が落ちているときには休養も大事ですが、活動性低下は無力感の増長や自己評価の低下を招きます。少し元気が出てきたときには、楽しみや達成感を感じられる行動を少しずつ増やしながら行動範囲を広げ、以前の生活に戻していく**リハビリ**が重要です。

元気がない状態ではエネルギーが不足していますので、一気に動くとすぐにダウンしてしまいます。そこで、活動記録表を使って自分の現状を観察し、相談しながら段階的に活動をアップしていきましょう。

落ちこんでいるときには、「何もできていないのに、楽しいことをするなんて申し訳ない」、「からだが重いから、からだを休めなければいけない」と考えて、何もしないではないでしょうか。そうして、いつの間にか横になって考えごとをしたり、テレビやネットで時間をつぶしたり、お酒を飲んだりしていることがあります。けれども、それで気持ちやからだ楽になるかというと、かえってつらくなるのが少なくありません。仕事や家事など、しなければいけないことが進まず、自分を責めるようになります。休むという行動が、うつや不安を強めることになっているのです。

もちろん、ゆっくり休養することも必要です。仲間とお酒を飲んだりして気持ちが晴れることもありますし、ネットサーフィンをして気持ちが切り替わることもあります。ここで大切なのは、行動そのものではなく、行動の結果です。

ふだん、私たちはあまり意識しないで行動を選択しています。ここでは、行動の結果をふり返ってみましょう。その行動のためにつらくなっていないでしょうか？ もしその行動のためにつらくなっているようであれば、その行動を減らしましょう。

とはいっても、良くないとわかってはいても、好ましくない行動を減らすことは難しいものです。ですから、好ましくない行動を減らすよりも、健康な行動を増やすようにしましょう。友だちと会っておしゃべりをしたり、運動をしたり、趣味に没頭したり、楽しいことや、やりがいのある行動を意識的にするようにしてみてください。音楽やアロマなど五感を刺激する行動も良いでしょう。無理のない範囲で少しずつ動いてみましょう。

そうすることで活動の幅が広がり、こころが軽くなり、やる気が湧いてきます。行動を取ることで、やる気が生まれてくるのです。行動が変わると認知も変わります。このように意識的に健康な行動を取ることを「**行動活性化**」と呼びます。

日々の喜びや達成感を探ること、記録することそのものが、正の強化を増やす効果があります。また、探したり記録したりするために、生活のスケジュールを立て直すことができます。

▶ こころが軽くなる行動を増やすために

まず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こみ、それに対して気持ちが

晴れた行動を「晴れ」(☀️マークあるいは**赤文字**で記入)、気持ちが変わらない行動を「くもり」(☁️マークまたは**黒文字**)、気持ちがつらくなった行動を「雨」(☔️マークまたは**青文字**)としてつけましょう。

- 気持ちが晴れた ▷ 🌈 虹 または**赤文字**
- 気持ちが少し軽くなった ▷ ☀️ 晴れ または**赤文字**
- 気持ちは変わらない ▷ ☁️ くもり または**黒文字**
- 気持ちが少しつらくなった ▷ ☔️ 雨 または**青文字**
- 気持ちがとてもつらくなった ▷ ⚡️ 雷 または**青文字**

このように毎日の行動をふり返り、日常的にしなければならないこと、どうしてもやらなければならないこととともに、楽しめる活動ややりがいのある活動、こころが軽くなる活動を徐々に増やしていきます。

あせらず一歩ずつ段階的に進めていきましょう。そうすることで、しだいに気持ちが軽くなり、やる気も高まってきます。

行動活性化表

	1 / 9 (火)	/	/	/	/	/	/
	↑ 睡眠						
6:00	↓ 目覚まして 目が覚めた						
	↑ 二度寝した ⚡️						
9:00	↓ 何とかベッドを 出てシャワー						
	☀️						
12:00	昼ごはん						
	↑ 疲れが取れない のでゴロゴロ テレビ 🌧️						
15:00	↓						
	↓ 天気が悪いけど 散歩してみ た ☀️						
18:00							
	↑ 晩ごはん						
21:00	↑ 気が乗らない けど勉強 ☁️						
24:00	↑ ベッドに入った						
	↑ スマホ 🌧️						
3:00	↓ 寝入った						

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

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

行動活性化表

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