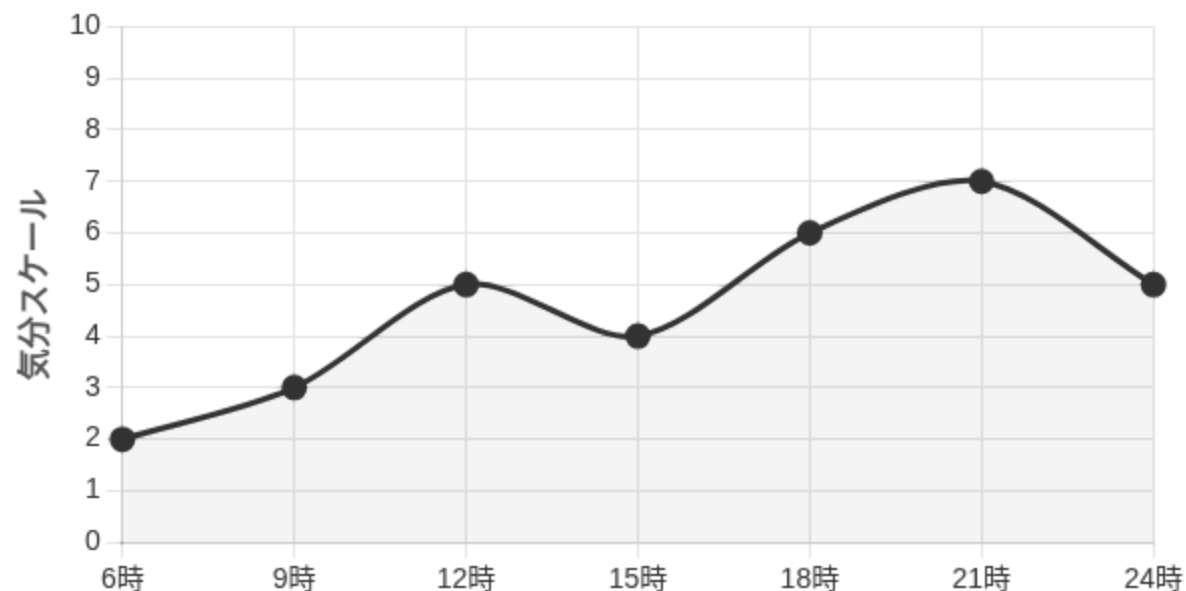


気分と活動の波をつかむ

私たちの気分や体調には、日ごと・時間ごとに"波"があります。本教材では、気分や活動の波を客観的に把握する方法を学び、回復へのヒントをつかみます。

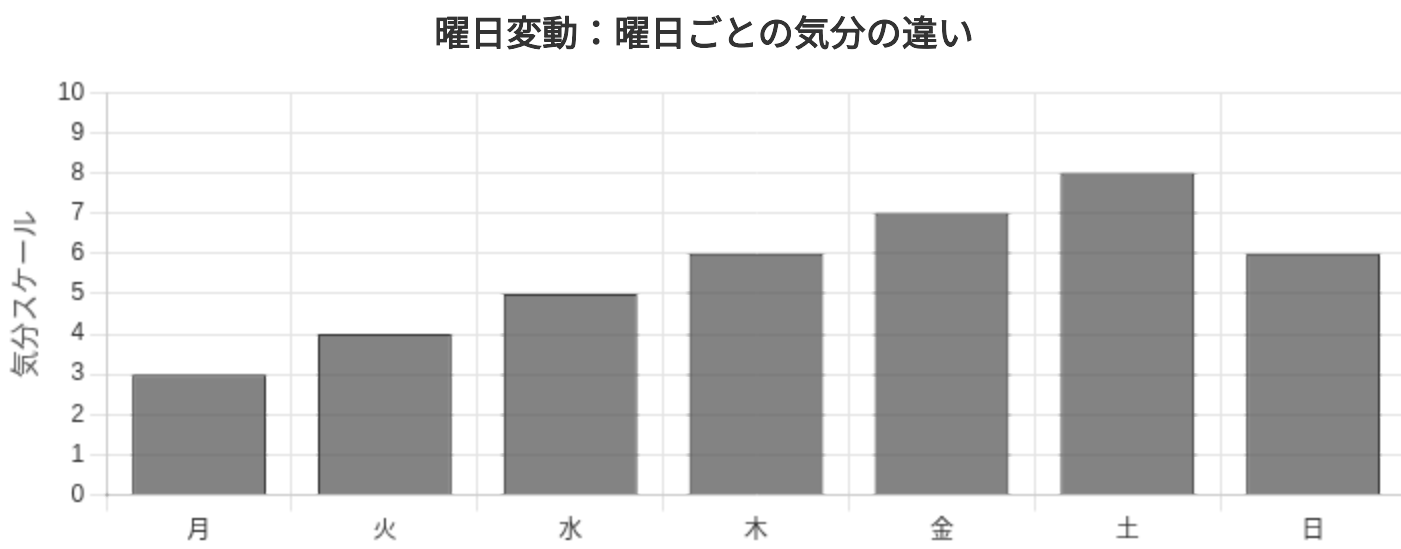
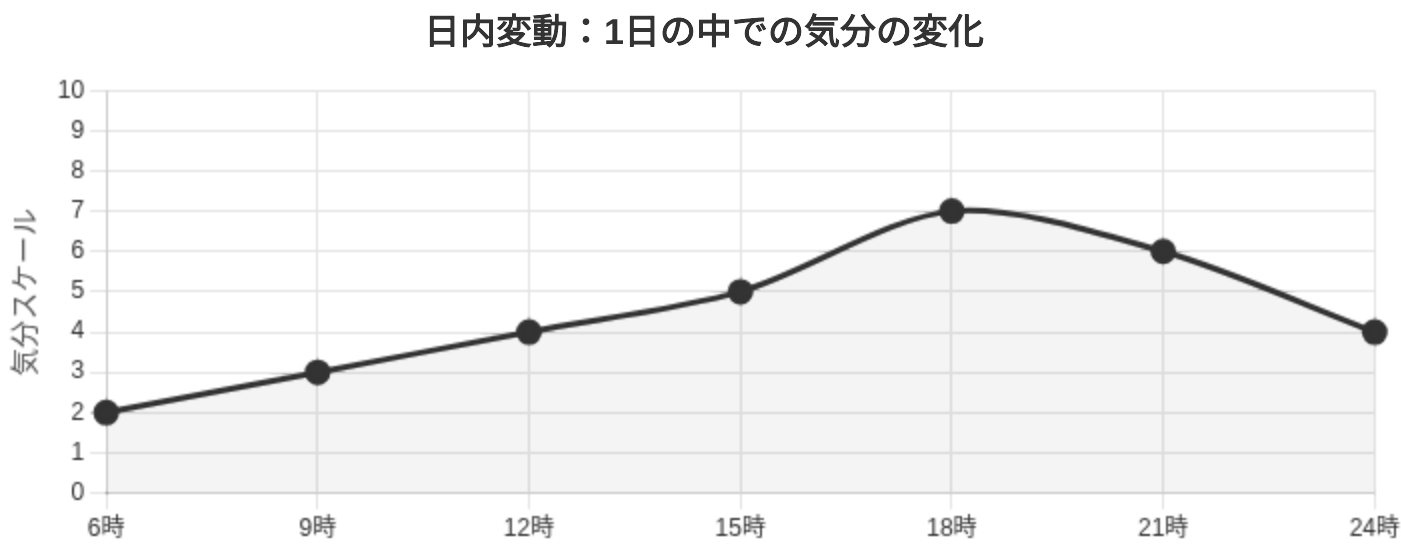


図：一日の気分変化イメージグラフ

- 気分や体調には「波」がある
- 観察することで「自分のパターン」がわかる
- 回復や対処のヒントにつながる

気分の波：日内・曜日変動

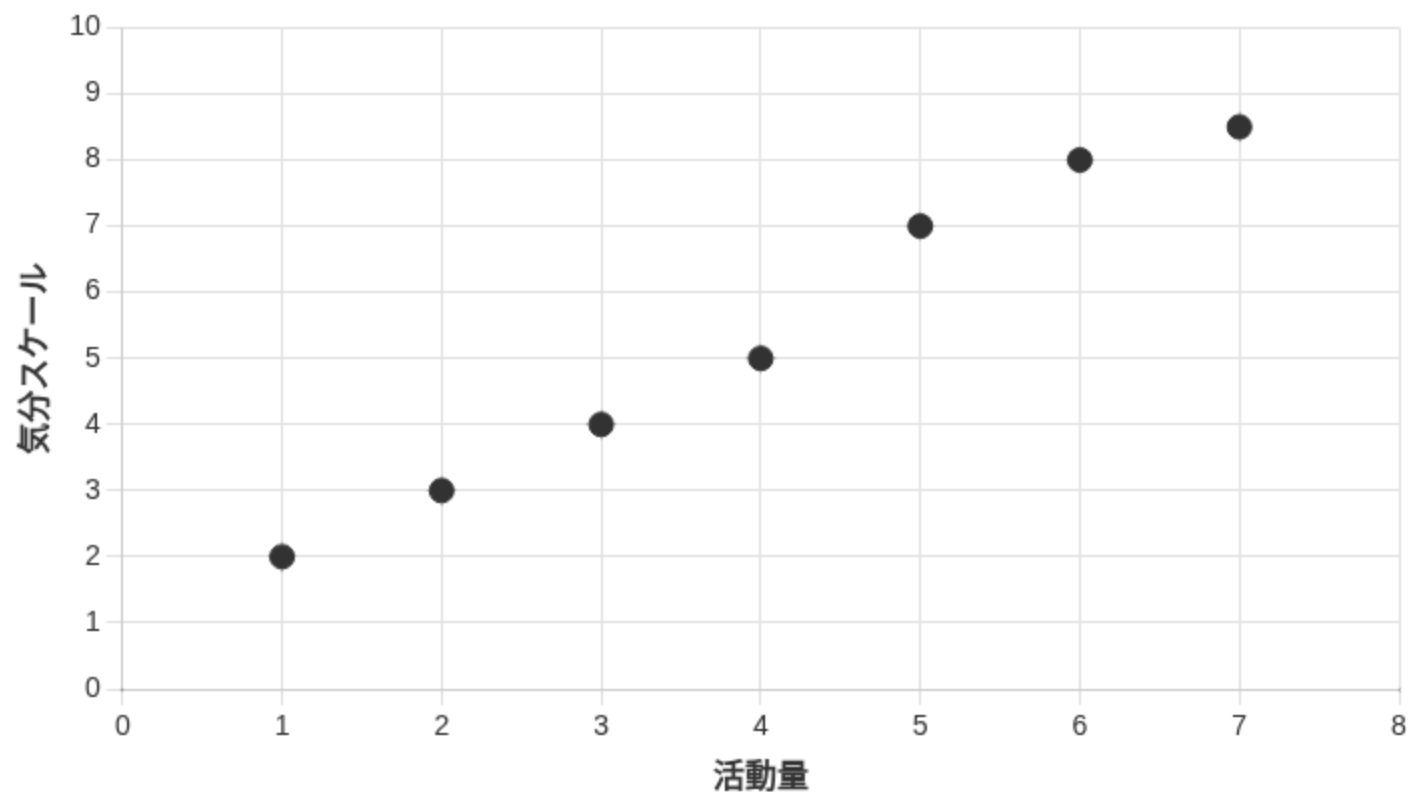
うつ病や不安障害などでは、気分の変化が1日の中で大きくなる「日内変動」や、曜日ごとに気分が違う「曜日変動」が見られます。



- 日内変動：朝がつらく夕方楽になるなど
- 曜日変動：週明けに落ち込みやすいなど
- 自分の傾向を知ることが第一歩

活動と気分の関係

気分は、活動量にも影響されます。少しでも活動すると気分がやや改善することがあります。



- 動けない → 気分が下がる
- 少し動けた → 気分が上向くことも
- 自分に合う活動ペースを見つけよう

図：活動量と気分の相関関係

記録で気づく "自分の波"

気分と活動を記録することで、自分の傾向が見えてきます。評価ではなく "観察" が大切です。

1日分の記録サンプル

時間帯	気分(0-10)	活動内容	メモ・気づき
朝 6-9時	3	起床、朝食	起きるのが大変だった
午前 9-12時	4	メール確認 軽い家事	少し動くと気分が上がった
午後 12-15時	5	昼食 テレビ視聴	休息で安定
夕方 15-18時	6	散歩 買い物	外出したら気分が良くなった
夜 18-21時	4	夕食 入浴	疲れが出てきた

- 気分は10段階で簡単に記録
- 活動内容も一緒にメモ
- 評価ではなく、観察が目的

図：1日の気分・活動記録サンプル

ワーク：生活リズムグラフをつくろう

過去3日分の「生活リズムグラフ」を作成し、気分の波と活動の関係を観察してみましょう。

時間帯	1日目	2日目	3日目
朝 6-9 時	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：
午前 9-12 時	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：
午後 12-15 時	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：
夕方 15-18 時	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：
夜 18-21 時	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：	気分（ ）/ 10 活動：

- ？ どの時間帯が一番つらかったですか？
- ？ どんな活動のあとに気分が上がっていましたか？

自分の"波"を味方にしよう

日々の気分や活動の波を知ること、無理のない過ごし方やセルフケアの工夫ができます。

回復のステップ

- ✓ 自分のリズム・傾向に気づく
- ✓ 対処やセルフケアの工夫につなげる
- ✓ "記録"が回復の一步

少しずついい、あなた自身の"波"を知り、回復の道を一緒に歩いていきましょう。

参考・補足資料

気分スケール、記録フォーマット、サポート情報など、実践に役立つ補足資料をご紹介します。

気分スケールの例

- 10 最高に良い状態、非常に活気がある
- 8 とても良い、元気で活動的
- 6 まあまあ良い、問題なく過ごせる
- 4 やや沈んでいる、少し調子が悪い
- 2 かなり落ち込んでいる、つらい
- 0 最悪の状態、何もできない

活動記録用フォーマット例

日付	時間帯	活動内容	気分(0-10)
6/19	朝		
	昼		
	夜		

※日々の活動と気分の関係を記録するためのシンプルなフォーマットです。

サポート情報

いのちの電話: 0120-XXX-XXX

こころの健康相談窓口: 03-XXXX-XXXX

支援サイト: www.mental-support.example.com

※つらいときは一人で抱え込まず、専門家に相談することも大切です。