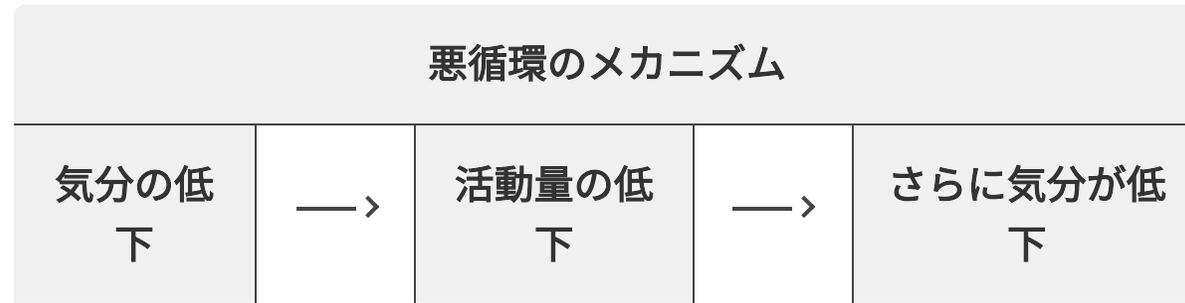


気分を動かす小さな一歩：行動活性化のすすめ

気分と活動の悪循環



行動活性化はこの悪循環を断ち切る方法です

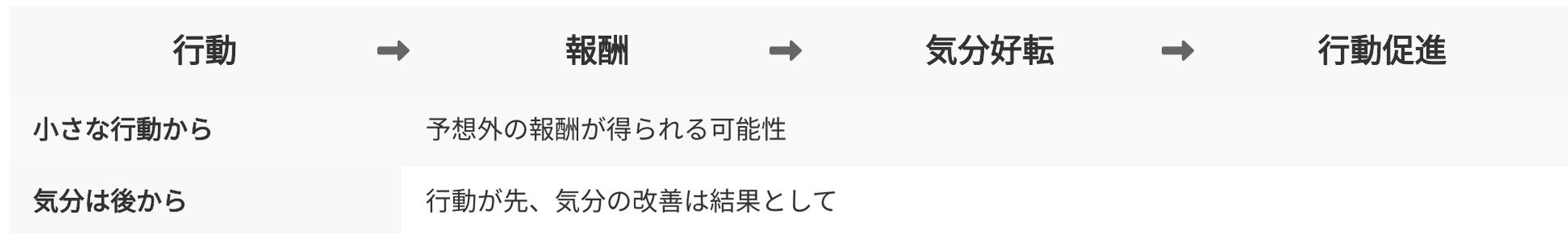
- ❓ 気分が落ち込むと、なぜ行動しにくくなるの？
- 🔄 行動が減ると、もっと気分が落ち込む悪循環
- 💡 行動活性化とは？

行動と気分のつながり：気分は行動の後についてくる

報酬予測誤差

期待	行動前に予測する結果 (例：「これをすれば気分が良くなるはず」)
結果	実際に得られた体験 (例：「予想以上に楽しかった」)
ずれ	報酬予測誤差：期待と結果のギャップ 気分が落ち込むと「良い結果」の予測が困難に

行動-気分サイクル



❓ 気分が行動を妨げる？それとも、行動が気分を変える？

💡 「報酬予測誤差」って何だろう？

🧠 行動すると気分が変わるメカニズム

行動のハードルを下げる：小さな一歩と活性化ログ

活性化ログの例

日付	行動	気分の変化	タイプ
6/5	カーテンを開けた	少し明るい気持ちになった	小さな一歩
6/6	5分間のストレッチ	体が少し軽くなった	快活動
6/7	食器を洗った	達成感があった	価値活動

- ➡ 「できること」から始める勇気
- ✔ 完璧主義を手放す
- 📖 「活性化ログ」とは？（目的と効果）
- ✎ 活性化ログの具体的な書き方（例示）

行動の種類を知る：快活動と価値活動のマッピング

😊 快活動

気分を直接的に高める活動

(例：好きな音楽を聴く、美味しい食事)

★ 価値活動

自身の価値観に基づき、長期的な目標達成につながる活動

(例：学習、家事、仕事準備)

快活動×価値活動マトリクス

	低価値	高価値
高快感	高快感・低価値 (例：ゲーム、SNS)	高快感・高価値 (例：趣味の運動、料理)
低快感	低快感・低価値 (例：ぼんやりする)	低快感・高価値 (例：家事、書類整理)

😊 「快活動」とは？

★ 「価値活動」とは？

✔ 4象限マッピングで、あなたの行動をチェック！

⚖ バランスの良い活動で、気分も安定

ワーク：あなたの小さな一歩を見つけよう！

❓ 今日、あるいは昨日、あなたが「できた」と感じたことは何ですか？

✎ どんなに小さなことでも構いません。具体的に書き出してみましょう。

⌚ 考える時間：1～2分

🔍 その行動は、あなたにとって「快活動」でしたか？「価値活動」でしたか？



快活動



価値活動

行動を習慣にする：計画と記録の力

行動スケジューリングのステップ

ステップ	内容
1	小さな行動を選ぶ
2	いつ・どこで実行するか決める
3	障壁を予測する
4	実行して記録する

If-Thenプラン

もし障壁が発生したら (If)	こう対応する (Then)
雨が降ったら	室内ストレッチをする
時間がないとき	3分間だけ簡易版を行う
気分が乗らないとき	最小限の第一歩だけ行う

☰ 行動スケジューリングのステップ

🛡️ 「障壁」を乗り越える「If-Thenプラン」

✖️ 「アクションサイズ最小化」のコツ

📌 成功体験を記録しよう！

📱 SNS/カレンダー連携術（活用例）

振り返り：今日から始める、あなたらしい一歩

📄 行動活性化で気分は変わる！

👣 「小さな一歩」から始めよう

🔍 あなたの「快」と「価値」を見つけよう

📝 記録で「できた！」を実感しよう

❤️ 焦らず、無理せず、あなたのペースで

💡 行動が先、気分は後からついてくる