

第3回 活動スケジュールリングと行動活性化

うつ病や不安障害で休職している方は、生活リズムが乱れたり、意欲が低下したりすることが多いです。今回は、気分が上がる行動を意識的にスケジュールに組み込み、実際に行動を増やすことで気分を安定させる方法を学びます。

行動活性化とは？

- 目的：気分安定と生活リズムの回復
- 科学的に効果が確認されている認知行動療法の一技法
- 気分が上がる行動を計画的に取り入れる

行動が減る

気分が下がる

さらに行動が減る

悪循環

この講座では、悪循環を断ち切り、気分を改善する方法を学びます。

活動予定表の使い方

今回使用するのは「活動予定表」というワークシートです。1週間のカレンダー形式になっており、自分が行う行動を時間単位で書き込んでいきます。

ポイント

- 日常の行動を時間ごとに記入する
- **気分が上がる行動**を意識して追加する
- 実行できたかチェックする欄を設ける
- 気分の変化を振り返る（5段階評価など）

💡 気分が上がる行動の例：散歩、音楽を聴く、友人に電話する、趣味の時間を作るなど

1週間活動予定表

時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
10:00	散歩		散歩		散歩		
12:00							
14:00		読書		読書			
16:00							

- ☐ 実行できた
- ☐ 気分評価（1～5）：

行動活性化のステップ

行動活性化は「気分が落ち込む→活動を控える→さらに気分が悪化」という悪循環を断ち切るための方法です。小さな行動から始めて、徐々に活動を増やしていくことで、気分の改善を目指します。

3つのステップ

1 悪循環を断ち切る

気分の波に左右されず、計画した活動を実行する

2 小さな行動から始める

無理なく実行できる活動を選び、成功体験を積み重ねる

3 実行度と気分を振り返る

活動と気分の変化の関係を観察し、効果的な行動を見つける

気分と行動の好循環



1. 行動を増やす

散歩、趣味、セルフケアなど



2. 達成感が生まれる

「できた」という成功体験



3. 気分が改善する

前向きな感情が増加



4. 意欲が湧く

次の行動への動機付け

気分と行動は互いに影響し合います。行動を増やすことで好循環を作り出しましょう。

実践例とポイント

スケジュールの立て方例

1 生活リズムの行動をまず固定する

起床時間、食事、就寝時間など、基本的な生活リズムを支える行動を予定表に最初に書き込みます。

例：毎日7時起床、12時昼食、22時就寝

2 小さな楽しみを週に数回計画する

散歩、読書、音楽鑑賞など、気分が上がりそうな行動を週に2～3回程度、予定表に追加します。

例：月・水・金の10時に15分間の散歩

3 実行後に記録をつける

計画した行動ができたかどうかをチェックし、できた場合は○、できなかった場合は×などで記録します。

4 気分の変化を週単位で振り返る

実行できた行動と気分の変化を観察し、どの行動が気分改善に効果があったかを見つけます。

例：散歩後は気分評価が「2→4」に上昇

実行のヒント

- 最初は無理のない小さな目標から始める
- できた自分を認め、自分を褒める時間を作る
- 「すべき」ではなく「したい」行動を選ぶ

まとめ

今回の学び



行動活性化は気分改善の第一歩

小さな行動から始めて、徐々に活動量を増やしましょう



活動予定表を活用しよう

生活リズムを整え、気分が上がる行動を計画的に取り入れる



実行度を振り返り、習慣化へ

できたことを評価し、効果的な行動を見つけていく

“気分ではなく、行動から変えていくことが大切です

振り返りチェックリスト

- ☐ 「気分が上がる行動」を計画に入れましたか？
- ☐ その行動を実際に実行できましたか？
- ☐ 行動の前後で気分の変化はありましたか？
- ☐ できた自分を認めて、評価していますか？
- ☐ 次週の活動予定表は作成しましたか？

次回のセッションまでに活動予定表を記入し、できたこと・できなかったことを振り返りましょう。

小さな一歩が大きな改善につながります。焦らず、着実に取り組みましょう。