

第9回 これまでの学びを定着させる

これまでのプログラムでは、目標設定、活動スケジュールリング、自動思考の記録、認知のかたより、問題解決スキル、アサーション、ストレス対処法など、さまざまなスキルを学んできました。これらを一度学んでも、日常生活の中で使わなければ忘れてしまい、元のパターンに戻ってしまうことがあります。

今回の目的は、これまで学んだスキルを自分の生活に根づかせ、持続的に活用できるようにすることです。

ストレス対処法
アサーション
問題解決スキル
認知の歪みへの対処
自動思考の記録
活動スケジュールリング
目標設定

スキルを積み重ね、生活に定着させる

- ✔ 第1～8回のスキルを振り返る
- ✔ 習慣化の重要性
- ✔ 今回のゴール：維持の仕組みを作る

行動維持計画表

今回使用する「行動維持計画表」では、自分が学んだスキルの中から「継続したい行動」を選び、その習慣をどう維持するかを具体的に計画します。

ここでは、行動を習慣化するための環境設定（例：毎朝決まった時間に行う／アラームでリマインドする）や、周囲のサポート活用（例：同僚や家族に声をかけてもらう／医師に経過を報告する）を記入します。

継続したい行動	環境設定	サポート	振り返り
例：毎朝15分の呼吸法	起床後すぐに実践	アプリで記録	毎週日曜に確認

 継続したい行動を書き出す

 環境づくりを工夫

 サポートを取り入れる

習慣化のコツとサポート

■習慣化のコツ

習慣化するためには「小さく始める」「毎日同じ時間・場所で行う」「できたら自分を褒める」といった工夫が有効です。例えば、マインドフルネスを習慣化するなら「朝のコーヒー前に1分だけ呼吸に集中する」といった具体的に小さな行動から始めると続けやすくなります。

また、1回できなかったとしても「次の日に再開できればよし」とする柔軟な姿勢も大切です。

■サポートを活用する

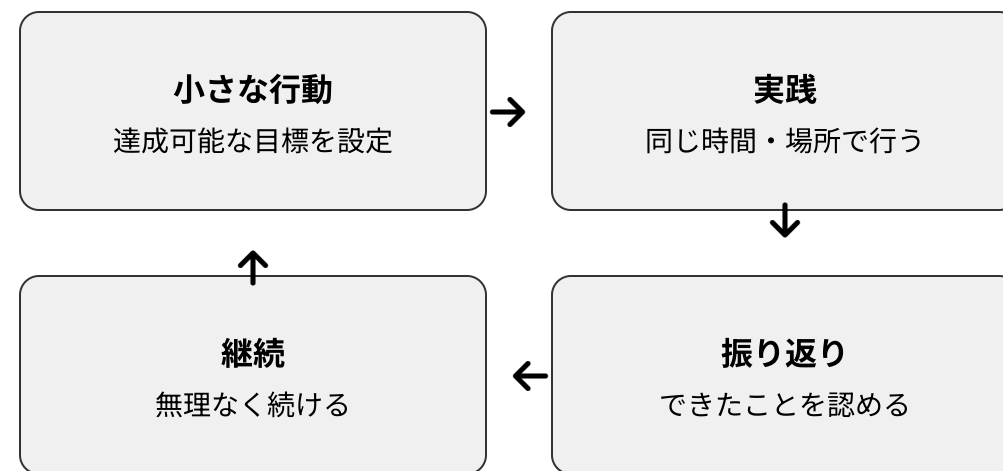
一人で続けるのは難しい場合、「家族に声をかけてもらう」「職場復帰支援プログラムで報告する」「アプリで記録する」など、周囲やツールのサポートを利用しましょう。環境設定とサポートを上手に活用することで、習慣は定着しやすくなります。

 小さな行動から始める

 環境を整える

 サポートを利用する

習慣化サイクル



まとめ

今回の学びは「これまでのスキルを生活に根づかせる工夫をする」ことでした。習慣化は一度で完璧にできるものではなく、試行錯誤を重ねながら作られていきます。

継続のコツは「無理なく小さく」「環境を工夫」「人の力を借りる」ことです。次回までに、行動維持計画表に「継続したい行動」と「環境設定・サポート方法」を1つ以上記入し、試してみましょう。

 学んだスキルを振り返る

 習慣化のコツを活用

 行動維持計画表で具体化

学びの定着イメージ



朝の習慣

マインドフルネス



仕事

アサーション



人間関係

問題解決スキル



家庭生活

認知再構成