

やってみましょう！

こころが軽くなる行動を書き出してみましよう。

こころが軽くなる行動

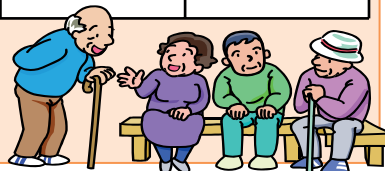
1.

2.

3.

こころが軽くなる行動が思いつかない場合には、
以下を参考にしてみましよう。

| | | | | |
|----------------------|----------------|--------------------------|---------|--------|
| 散歩 | 庭仕事 | 家族に電話する | 友達に電話する | 音楽を聴く |
| 好物を食べる | 孫と遊ぶ | 友達と会う | 好きな本を読む | 外食をする |
| 植物を育てる | ペットと遊ぶ | 先延ばしにしていたことをする(支払い、約束など) | 買い物をする | 掃除をする |
| 整理整頓 | 美味しいお茶やコーヒーを飲む | マッサージに行く | カラオケをする | 手仕事をする |
| 自分が持っている一番明るい色の洋服を着る | 髪型を変えてみる | お風呂にゆっくり入る | 部屋に花を飾る | 鼻歌を歌う |
| 昔の映画を見る | 懐メロを聴く | お笑い番組を見る | 体操をする | 絵を描く |



やってみましょう！

この1ヶ月間、こころが軽くなる行動を意識して増やしましょう。次回、保健師さんに会う時に、何回くらいできたか、やってみてどう感じたかを報告しましょう。

| こころが軽くなる行動 | 回数(『正』の字で記録しましょう) | 行動してみて感じたこと・考えたこと |
|------------|-------------------|-------------------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |
| 6. | | |