

行動するコツ①

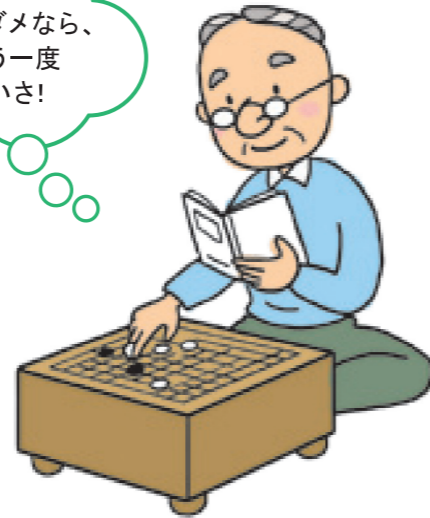
やる気がなくても まずはやってみる!

なんとなくやる気が出ない、おっくう…
そんな時には、うんざりして、先延ばしを
してしまいたくなります。

最初の一步を踏み出すことが最も大変
で、実際に始めてみると、気分は後からつ
いてくることもあります。気分を左右され
ずに、行動してみることも大切です。

最初はなんだかおっくうで面
倒に感じたけれど、始めてみ
るとなかなか楽しいぞ!

やってみてダメなら、
その時にもう一度
考えればいいさ!



行動するコツ②

ステップに分けよう!

あなたが「掃除をする」という計画を立
てたとします。流しに積まれた汚い皿や洗
濯物の山を見ただけで、うんざりして憂う
つになり、「どうせ無理だ…」と考えて、手
をつけるのをやめなくなったりします。

そんな時には、ステップに分けて考えて
みるようにしましょう。

掃除をする

- ステップ1 → まずは居間を片付ける
- ステップ2 → 卓上の雑誌や新聞を束ねる
- ステップ3 → 脱ぎ捨てた洋服を洗濯機に入れる
- ステップ4 → 大きなゴミを拾う
- ステップ5 → 掃除機をかける
- ステップ6 → 拭き掃除をする

小さなステップに分けることが
大切です。
できそうなことからやっ
てみましょう。



行動するコツ③

「考えごと」に注意!

楽しいことをしているのに、気持ちは落
ち込んだまま…こんな時には、頭の中で嫌
な出来事や不安なことを繰り返し考え続
けてしまっていることがあります。

こんな時には、「今やっている行動」に
集中するようにしましょう。

「散歩」をしているつもりでも、嫌
なことを考えながら歩いていたな
らば、それは「考えごと」をしてい
たこととなります。

そんな時には、目の前の景色、鳥の
さえずり、頬に感じる風などに意識
を向けましょう。

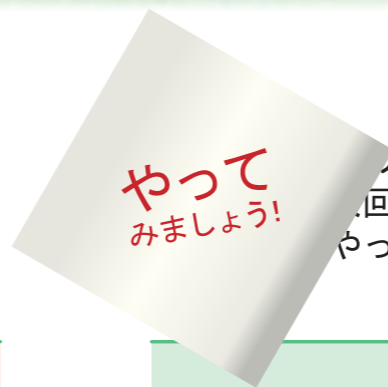
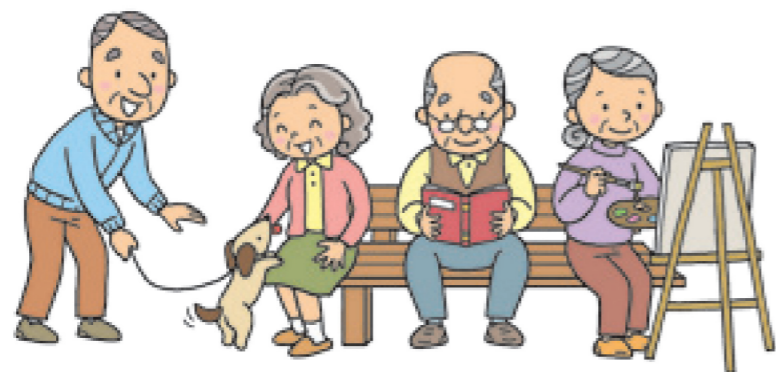


今は元気でも、来年はどうな
るか分からないし…あれも
心配、これも心配…



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ょう。

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



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。
1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』の時で記録しましょう)	行動してみて 感じたこと・考えたこと
例) マッサージに行く	正	<ul style="list-style-type: none"> ●とてもリラックスできた。 ●待合室で近所の人とも話すことができて楽しかった。
例) 冷蔵庫の整理をする	下	<ul style="list-style-type: none"> ●賞味期限が切れた物が入っていたので気になっていたが、片付いてさっぱりした。 ●「今日は冷蔵庫だけやろう」などと分けてやったのがよかったようだ。
1.		
2.		
3.		