

習慣化

活用の手引き（習慣化）

◆目的

職場で長く働き続けるためには、健康的で安定した職業生活の基礎となる適切な生活習慣（睡眠、食事、運動）やストレス対処について、取り組む目的や必要性を認識したうえで、取組の効果を実感し、行動の着実な継続につなげることが大切です。取り組みやすい目標設定によって行動に移しやすくすること、行動を継続することが達成感につながることで、達成感による自信や自己効力感の回復、モチベーションの向上をねらいとしています。

◆活用が想定される対象者・場面

以下の例のように、何か少しでも対象者が行動に移せるように支援したいとき、行動の習慣化を目指したいとき等に活用できます。

（例）

- できそうな目標を伝える、確認する場がある方が取り組みやすい。
- 自分一人では取組の継続が難しい。
- 取り組む意欲はあるが、漠然としている、複数のことに取組もうとする、難易度が高い等目標設定が得意ではない。

◆内容（使用する資料・所要時間の目安） ※必要なもののみ選択して使用可能

目的	内容	資料名		所要時間(目安)
目標設定・振返り	「習慣化」について学ぶ・取り組む	資料⑭	「習慣化をめざそう」	説明 15 分程度
		シート 19	「行動目標を考えよう」	
			(行動目標の設定)	
		シート 20	「行動ノート」	
		支援者用参考資料	習慣化のフォローアップ「質問・フィードバックのヒント集」	

◆活用方法

<目標設定>

- 資料⑭を活用し、「習慣化」「行動目標を決めるコツ」等の解説を行い、健康的で安定した職業生活を送るための行動目標を決めることに役立てます。
- シート 19「行動目標を考えよう」を使用し、習慣化したい行動目標を一つ決めます。そのうえでシート 20「行動ノート」への記録の仕方を説明します。
- ★「これまでの受講者が取り組んだ行動目標」を参考にして、行動目標を決めることも効果的です。

- ・シート 20「行動ノート」を1～2週に1回程度確認しながら、習慣化のための支援（習慣化のフォローアップ）を行います。
- ★ 支援者用参考資料「質問・フィードバックのヒント集」を参考にしてください。
- ★ 目標設定（シート 19）は、シートの記入に時間を要するため、シート記入をホームワークとして、2回に分けて実施する方法もあります。
（例）面談 1 回目：資料の説明
ホームワーク：シート記入
面談 2 回目：行動目標の決定、行動ノートの記入方法の説明

◆活用にあたっての Q&A

- Q 習慣化への取組は、どのようなタイミングから始めると効果的ですか？
- A 課題改善等より良くするための取組を始める際に、あわせて実施することが効果的です。新たな行動の習慣化には時間を要するためです。
- Q 適切な行動目標を対象者自身で立てることができていますが、資料⑭「習慣化をめざそう」を説明したうえで実施しなければなりませんか？
- A シート 20「行動ノート」の記入から取り組んでいただいても構いません。取り組むなかで、すぐに目標を変えたくなる等の様子が見られた場合に、資料⑭「習慣化に必要な期間」を用いて習慣化には一定の取組期間が必要であることを伝える等部分的に活用してみてください。
- Q 対象者が、難易度が高い目標を設定する、一度に複数の目標を設定しようとしてしまいます。支援者としてどのように介入したらよいのでしょうか？
- A 資料⑭「習慣化をめざそう」を活用し、「達成できそうな目標にすることがコツみたいですよ」、「負荷の低い目標を1つに絞ってやってみる、それができたら目標を上げていくことがポイントです」等と伝えながら、行動目標と一緒に再検討することも効果的です。「～するとよいと言われている・書かれている」と、資料と一緒に確認しながら伝えることで、指示的にならずに、ポイントを伝えることができます。
また、「どうしてもこの目標に取り組みたい」と、修正や変更が難しい場合は、期間を設けてその目標に取り組む、効果を検証したうえで「次の目標」として再検討を行い、別の目標に変更や修正をしていく方法もあります。
- Q できなかった日が多く、×が続くと「できない自分はダメだ」と対象者が落ち込んでしまうのでは？と心配です。そのような事態を防ぐ方法はありますか？
- A 資料⑭「習慣化をめざそう」のなかでも触れていますが、気力や体力が低下した場合の目標を別に設けておくことや、取り組めなかったときの気持ちの切替え方をあらかじめ検討しておくことがポイントです。またあえて「×」はつけずに取り組めた日に「○」だけつけるという使い方でもよいと思います。
- Q 目標への取組が継続しない場合は、目標を変えた方がよいのでしょうか？
- A 目標を変えた方がよい場合もあるかもしれませんが、対象者のモチベーションの維持

が難しく、継続できていない可能性も考えられます。新たな行動の習慣化へ向けた取組を継続するためには、対象者自身の行動を継続するモチベーションを引き出すことが大切です。支援者としては、対象者の取組について、ねぎらいや共感を示すこと、現状を変えようとする変化の意思を示す言動やできていることに焦点を当てたフィードバックを行いながら、対象者の自信やモチベーションを強化することを心がけていくことがポイントです。

◎取組に対するモチベーションの維持に効果的な方法はありますか？

Ⓐ周囲からのプラスのフィードバックを得ることが、取組へのモチベーションの向上、維持につながります。支援者だけではなく、会社担当者や主治医、家族等対象者と関わりのある人々と行動目標や取組状況を共有することも効果的です。共有する際は、対象者の意向、共有可能な範囲を確認したうえで実施することに留意しましょう。

◆詳細は、以下の職業センター支援マニュアルをご参照ください。

・支援マニュアル No.26（令和6年3月発行）

「職場適応を促進するための相談技法の開発～ジョブコーチ支援における活用に向けて～」

「習慣化をめざそう」

習慣化された行動は、強い意思がなくても無意識で行うことができます。
 「やる必要はあるけど、面倒に感じる」といった行動も、習慣化できると継続してすることが苦ではなくなります。

「できたらいいな」と思う行動が自然にできる状態を目指して、
 どうするとよいかを考えてみましょう



習慣化に必要な期間は？

習慣が身につくまでには、**18日～254日**かかり、**平均66日間**（約2か月）かかると言われています。



早くても習慣化までには**3週間**はかかるという結果です。

ねばり強く取り組むことがポイントかもれません



習慣化したい行動目標を決めましょう



「できたらいいな」と思う行動を考えよう！

体力をつけるために運動できたらいいなあ

注意点

- 主治医・産業医からの指導内容を確認しましょう。
- 心の安定や体調の維持、健康増進のために、今、必要な生活習慣を改めて確認してみましょう。
- 偏った情報や極端な情報に注意しましょう！
 (例) O.Oだけ食べると痩せる、高額なサプリメントなど



ポイント！
 メリットも考えておきましょう

行動目標を決めるコツ その1
 ～将来の目的を意識しよう～

健康的で安定した職業生活
 ～将来的にめざしたい自分のイメージ～
 健康的に働き続ける

将来的な目的

よい生活習慣の継続
 ～3か月後のイメージ～
 無理のない運動を継続し、体力がついている

3か月後には

習慣化したい行動目標
 1 駅分歩く

行動目標



行動目標を決めるコツ その2 ～達成できそうな目標にしよう～

これなら
できそう



**3か月後に、その行動を継続できていると、80%思うものを目標に
しましょう。**

例) 毎日、ジョギングを1時間する(達成度30%)よりも、
週3回、1駅分歩く(達成度80%)とする。

複数のことを同時に行わず、“1つに絞って”やってみましょう。

例) 「早起きして、散歩もする！」よりも「帰宅時に1駅分歩く」から始める。

**負荷の低い目標からはじめて、それができてから、目標を上げていき
ましょう。**

例) 週3回、1駅分歩くことができたら、次に、週5回や行き帰りにしてみる。

5

行動目標を続けるための工夫

● **すでに習慣化されている行動に関連付けてみよう**

例) 帰宅時に電車に乗る行動が習慣化しているから、1駅分歩いてから電車に乗ろう。

● **いつもと違うことが起こったときの対応を考えておこう**

例) 1駅分歩こうと思ったら雨が降ってきた…「今日は、家でスクワットを20回にしよう」

● **おっくう感や面倒くささを感じないように準備しておこう**

例) 運動をスニーカーにしてみよう。アプリを活用して記録をとってみよう。

● **できなかつたときの気持ちの切り替え方法を考えておこう**

例) 「今日はできなかつたけど、今週は2回歩けたなあ。」⇒できたことに目を向ける
「今日は身体を休める日にしよう。明日からまた続けよう。」⇒気持ちを切り替える

6

これまでの受講者が取り組んだ行動目標

食 事	
目 的	行動目標
健康な状態を維持したい	野菜から食べる
体重を減らして健康的に働きたい	昼食で摂取する糖質を30mg以下にする
定年まで健康でいたい	一口30回以上噛む
体重を減らして体力をつけたい	毎日、体重を測定する (レコーディング)



運 動	
目 的	行動目標
無理のない運動を継続している	散歩またはランニングを週2回、 30分やる
体を動かすことを習慣化する	平日は“みんなの体操”、 土日は“ラジオ体操”をする
通勤と勤務できる体力をつける	毎日10分間、ウォーキングする
安定勤務のための体力をつける	就寝前に筋トレをする

7

これまでの受講者が取り組んだ行動目標

睡 眠	
目 的	行動目標
復職後に生活リズムを安定させる	毎日7時間睡眠を確保する (22時までに寝る)
翌日に疲れを持ち越さずに働く	毎日就寝前に5分間マッサージをする
睡眠の質をよくする	毎日23時までにはベッドに入る お風呂上りにストレッチをする
寝つきをよくする	寝る前30分はスマホを見ない マインドfulness瞑想をする 好きなアロマの香りを嗅ぐ



8

行動目標を考えよう！

シートに
記入しよう



1. 将来の目的や数年後、数か月後をイメージしよう。
 - ・将来的に目指したいイメージ
 - ・3か月後のイメージ
 - ・習慣化した行動目標
2. 行動目標のメリットやメリットを増やす工夫はどのようなものがありますか？
3. 続けるために、どのような工夫をしますか？
 - ・いつもと違うことが起こったときの対応
 - ・おっくう感や面倒くささを感じないための準備
 - ・できなかつたときの気持ちの切り替え方法

セルフモニタリングしよう



～行動ノートに記録する～

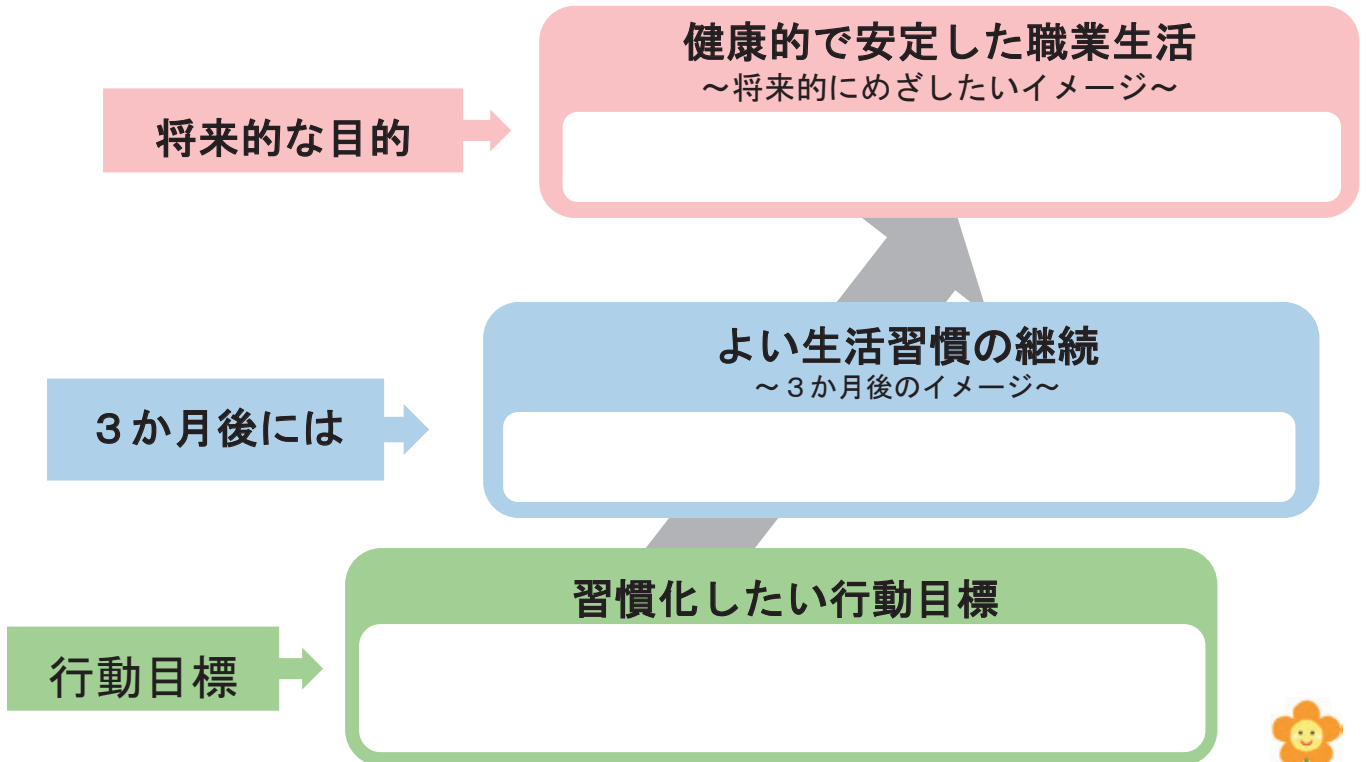
日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1週間										
2週間										
3週間										
4週間										

- ① 目的と行動目標を書きましょう。
 - ② 1週間の行動結果を書きましょう。
(4週間分記入できます)
 - ③ 1週間の取り組みを振り返りましょう。
 - ・得られた効果
 - ・来週に向けた改善点
 - ・面談で話したこと など
- 身体や気分に変化を感じたところをチャェックしましょう。

行動目標を考えよう



1. 将来の目的や数年後、数か月後を考えてみよう



2. 行動目標のメリットやメリットを増やす工夫を考えてみよう！



目標に取り組むメリット	メリットを増やす工夫
例：運動すると気分転換になる。 身体を動かすことが楽になる。	例：カレンダーにシールを貼ろう。 運動のあとは好きなものを食べよう。

3. 続けるための工夫を考えよう！

- ◆ いつもと違うことが起こったときの対応 (雨、体調不良、予定外の出来事など)

- ◆ おっくう感や面倒くささを感じないための準備

- ◆ できなかったときの気持ちの切り替え方法

行動ノート



目的	
行動目標	

結果 ★行動目標に取り組んだ日に○をつけましょう！

1週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							
2週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							
3週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							
4週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど							



①身体の変化を感じましたか？

体力 体調 生活リズム 変化なし その他

②気分の変化を感じましたか？

楽しい 嬉しい わくわく 幸せ 自信 リフレッシュ 安心 達成感
 落ち着き つらい 悲しい うんざり 落ち込み 変化なし その他

行動ノート<加工例>



目的	
行動目標	

結果 ★行動目標に取り組んだ日に○をつけましょう！

1週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
確認								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど						今週の周りの人からのコメント	
2週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
確認								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど						今週の周りの人からのコメント	
3週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
確認								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど						今週の周りの人からのコメント	
4週目	/	/	/	/	/	/	/	合計
	()	()	()	()	()	()	()	
確認								/
ふり返り	得られた効果・来週に向けた改善点・周りの人と話したことなど						今週の周りの人からのコメント	

習慣化のフォローアップ

「質問・フィードバック」のヒント集

行動に取り組もうと思った理由や感じている効果を質問する

→取り組む目的や効果について自分の言葉で説明することは、行動の必要性やメリットを再認識することにつながり、行動に対する動機を強化します。

行動が継続できている秘訣をヒーローインタビューのように質問する

→順調に取り組めている場合は、目標設定の方法や取り組み方、やる気が出ないときの気持ちの切替え方などに、何か秘訣があるはずです。本人自身がそのことを認識できていることが、スランプに陥ったときのリカバリーのヒントになります。

行動をすることとしないこと、それぞれのメリット・デメリットを質問する

→「変わりたい、でも変わらない」の綱引き状態で身動きが取れなくなっている場合は、双方のメリット・デメリットを考えることが、行動の重要性や必要性に気づききっかけになります。

行動を続ける自信について質問する

→重要性や必要性を感じていても、取り組むことへの自信がない場合、行動は継続しません。人は「これならできそうだ」と思える方法が見つかると、自信が高まり行動を起こしやすくなります。行動ノートの「続けられる自信」のパーセンテージが低いなど、継続への不安や自信のなさが見られる場合には、どうすれば続ける自信を高められそうかを質問し、自分に合った無理のない方法や工夫を探すよう促しましょう。なお、工夫を考えるにあたっては、グループでヒントとなるような情報提供をしあう、コツについて意見交換をする、といった方法も有効です。

計画については具体的(5W1H)にその内容を質問する

→いつからどんなふうに取り組むのかという計画を具体的に宣言することで、変化への決意が強まり、行動にスムーズに移りやすくなります。

是認や共感を言葉や態度で積極的に伝える

→結果だけではなく、取り組もうとする意思やその人の強み、進歩や努力が感じられる点などについても関心を寄せフィードバックすることで、受講者の安心感やモチベーションにつながります。

例：「決めた目標に着実に取り組めるところは〇〇さんの強みですね。」

「行動したことによる気分の変化に気づくことができましたのですね。」

「気持ちが乗らないなかでも、取り組もうとされたのですね。」

「気持ちの切替えが上手にできていらっしゃいますね。」

できなかったことに対して自分を責める発言や落込みが見られる場合には？

→失敗感情を強めてしまわないよう、リフレーミングや意欲を認める言葉を返し、自己効力感の維持を支えます。

例：「今週は2日もできませんでした。」→「5日間は取り組めたのですね。」(リフレーミング)

「できなくて落ち込むのは取り組もうという気持ちがあるからこそですね。」