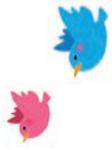


「習慣化をめざそう」



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
職場で長く働いたために「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、どうすよいかというコツを知るために「習慣化をめざそう」を一纏に見てみましょう



習慣化には、段階があります

- ・行動変容ステージモデルでは、人が行動を変える場合、5つのステージを通ると考えます
- ・行動変容のステージを一つでも先に進むには、その人が今どのステージにいるかを把握し、それぞれ別のステージに合わせた働きかけが必要になります



【健康日本21アクションプラン2025年～健康づくりポータルネットワーク～行動変容ステージモデル】(厚生労働省)
(https://kenrit.nih.go.jp/information/information_exercise/s-07-001)を加工して作成

習慣化を考える際の留意点

- ・常に「無関心期」から「維持期」に順調に進むとは限りません
- ・いったん「実行期」や「維持期」に入ったのに、その後行動変容する前のステージに戻ってしまう「逆戻り」という現象も起こり得ます



焦らず取り組みましょう！

行動目標を決めよう



【健康日本21アクションプラン2025年～健康づくりポータルネットワーク～行動変容ステージモデル】(厚生労働省)
(https://kenrit.nih.go.jp/information/information_exercise/s-07-001)を加工して作成

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！



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ましょう
- 偏った情報や極端な情報に注意しましょう！
(例)○○○だけ食べると痩せる、高糖質なサプリメントなど



引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「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～」(2024).p.69.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

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～



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やらず、「1つに絞って」やってみましょう

例)「早起きして、散歩する！」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、それができたら、目標を上げていきましよう

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

引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「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～」(2024).p.71.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

行動目標を決めるコツ その1



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

将来の目的

3か月後には

無理のない運動を継続し、体力がついている

ポイント！
メリットも考えておきましょう

習慣化したい行動目標

1駅分歩く

行動目標



引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「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～」(2024).p.70.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

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)通勤はスニーカーにしてみよう

- 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)「今日ではできなかつたけど、今週は2回歩けたなあ」

引用 障害者職業総合センター職業センター支援マニュアルNo.26「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～」(2024).p.71.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

習慣化に取り組んだ経験者の例①

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
働き続けるための体力をつけたい	朝食を食べる
定年まで健康でいたい	一口30回以上噛む

運 動	
目 的	行動目標
無理のない運動を継続する	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
運動と働き続けるための体力をつける	毎日10分間、ウオーキングする

9

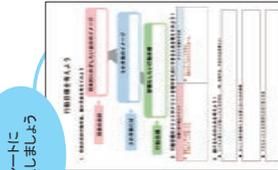
習慣化に取り組んだ経験者の例②

睡 眠	
目 的	行動目標
生活リズムを安定させる	毎日就寝前に5分間マッサージュをする
翌日に疲れを持ち越さずに働く	毎日23時までにはベッドに入る
寝つきをよくする	好きなアロマの香りを嗅ぐ

10

行動目標を考えよう！

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
 - ・習慣化したい行動目標
2. 行動目標のメリットやメリットを増やすためにできる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
 - ・できなかったときの気持ちの切り替え方法



引用 障害者職業総合センター職業マニュアルNo.26「職場適応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～」(2024).p.72.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

11

セルフトモニタリングしよう ～行動ノートに記録する～

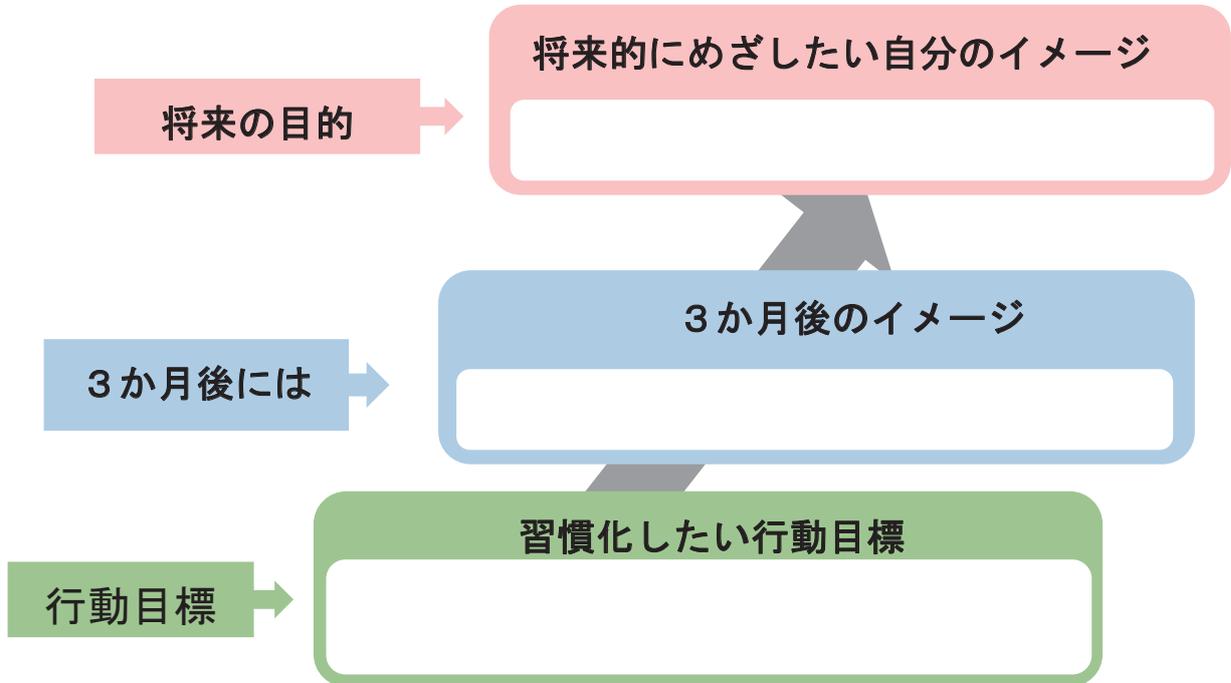
- ① 目的と行動目標を書きましよう
- ② 1週間の行動結果を書きましよう (4週間分配入できます)
- ③ 1週間の取り組みを振り返りましよう
 - ・得られた効果
 - ・来週に向けた改善点
 - ・面談で話したことなど
- ④ 体や気分などで変化を感じたところをチェックしましよう

引用 障害者職業総合センター職業マニュアルNo.26「職場適応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～」(2024).p.73.(3)習慣化(目標設定)に活用できる相談支援ツールの説明例)を改題

12

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ためにできる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。 体を動かすことが楽になる。	例：カレンダーにシールを貼る。 運動のあとは好きなものを食べる。

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
	()	()	()	()	()	()	()	/
振り返り	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
	()	()	()	()	()	()	()	/
振り返り	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
	()	()	()	()	()	()	()	/
振り返り	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
	()	()	()	()	()	()	()	/
振り返り	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							

習慣化をめざそう



①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