

# 【記入例】 ◆◇ 新しい生活習慣を身につけよう ◇◆



作成日： ○年△月×日

氏名： 幕張 太郎

## 行動計画の3つのステップ

### Step1 : 習慣化したい「行動目標」を決める

#### ①何のために (目的)

- ・睡眠リズムを整えて、安定した生活リズムを整える。
- ・日中、しっかり集中して活動できるようにする。

#### ②何を (明確な「行動目標」)

- ・毎日、23時30分までに寝る(ベッドに入る)。

#### ③どのように (行動のきっかけ ~時間、曜日、場所、行動直前からの流れ~)

1. 22時30分になったらやっていることをやめる(テレビ、パソコン、スマホ等)。
2. 23時00分頃までに使っていたものを元に戻して、少し部屋を暗くする。
3. パジャマ、歯磨きなどの準備をしてベッドに向かう。

### Step2 : 行動のメリット・デメリットを整理する

| メリット   | デメリット   |
|--|---|
| <p>①すぐに感じるメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たっぷり眠れるという安心感。</li> <li>・布団が気持ちいい。</li> </ul> <p>②翌日~長期的に生じるメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次の日、目覚めがすっきり。</li> <li>・体調安定⇒出勤安定。</li> <li>・日中眠気がなくて集中力アップ！！</li> </ul> | <p>①すぐに感じるデメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜のテレビの視聴時間が減る。</li> <li>・スマホでSNSを見る時間が減る。</li> </ul> <p>②翌日~長期的に生じるデメリット</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次の日にテレビの話題についていけないかも。</li> <li>・友人からメッセージの返事が遅いと思われるかも。</li> </ul> |
| <p>【メリットを意識する・増やす工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活記録表に睡眠時間、翌日の気分や集中力を記入する。</li> <li>⇒保健師との面談で提出してほめてもらう。</li> <li>・10日間できたら、好きな文房具を一つ買う。</li> </ul>   | <p>【デメリットを少なくする工夫】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜のテレビ番組はあらかじめ録画しておく。</li> <li>・ニュースは朝の通勤でチェック。</li> <li>・仲のよい友人には、22時30分頃からスマホを見ないことを伝えておく。</li> </ul>   |

### Step3 : 続けるための工夫を考える

#### ①いつもと違うことが起こった時の対応 (雨、体調不良、予定外の出来事等)

- ・残業になってしまい、寝るのが遅くなった日は、次の日その分早く寝る。

#### ②おっくう感や面倒くささを感じないための準備

- ・寝る直前にバタバタ寝る準備をせずに、1時間前からゆっくり準備をはじめます。
- (Step1③に案を記入)

#### ③できなかった時の気持ちの切り替え方法

- ・「次の日たっぷり寝よう！」と気持ちを切り替える。