【シート④】　　提出日　○年　△月　×日

[記入例]

◇◆　行動ノート ◆◇

名前　幕張　太郎

目的　復職後に必要な体力をつける

1：　実施記録

（1）実施結果　※その日行動できたら日付の下に○を書きましょう！

【　△月】

行動目標	1（金）	2（土）	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	合計	先週の結果
毎日、朝駅まで歩く(20分程度) ※土日は、20分間散歩する	○	○	○	○	○	○	○	7／7　日間	6／7　日間

【開始前の頻度　　／　　日間】
※行動を新たに開始する時のみ記入

（2）変化の記録　※当てはまるものにレを入れましょう！

①身体の変化を感じましたか？

□体力（　　）
☑生活リズム（　　）
□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　□リフレッシュ
□幸せ　☑自信　☑達成感　□安心　□落ち着き
□つらい　□悲しい　□うんざり　□落ち込み
□その他（　　）

③「習慣化」の変化を感じましたか？

☑スムーズに取り組めるようになってきた
☑やることに違和感や苦を感じなくなってきた
☑今後も続けたい気持ちになった
☑続けられる自信を感じた　（90%）

0　50　100
(全く自信なし)(分からない)（できる自信あり)

□その他（　　）
☑習慣化できている　⇒右欄へ

「習慣化」度チェック！！

☑生活の一部になった実感がある
□逆にやらないと違和感を感じる
□続けるコツを人に説明できる
☑続けられる自信が90%以上ある
☑直近の3週間で90%以上の実施率＊である

3 / 5

＊週7日(3週間で21日)の目標⇒合計19日以上実施
週5日(3週間で15日)の目標⇒合計14日以上実施

2：　1週間の振返り

（1）得られた効果

朝の流れに慣れてきた。
駅までの距離が短く感じられて、苦でなくなってきた。

（2）来週に向けて・改善点（あれば）

この調子で続ける！
もっと慣れてきたら、帰りも歩いてみる。

【続けるコツ】

余裕をもって家を出ると歩くことが楽しくなる。

【おまけ】上記以外で記録したい行動の記録欄　（◎「習慣化できたもの」もしくは☆「お試し」行動等）

マーク	行動	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	合計	備考
◎・☆									／　日間	
◎・☆									／　日間	
◎・☆									／　日間	
◎・☆									／　日間	