

## 【記入例】 ◇◆ 行動リストアップ表 ◇◇

作成日： ○年 △月 ×日

氏名： 幕張 太郎

	目的	具体的な行動	メリット		デメリット		3か月後に継続できている自信	選択 ※1つに○ しましょう
			考えられること	大きさ	考えられること	大きさ		
例	睡眠の質をあげる	コーヒーを飲むのは17時までにする	寝つきがよくなる 目覚めがよくなる	大・中・小	夕食後の飲み物がない ⇒カフェインレスコーヒーで 代用	大・中・小	85%	○
1	運動習慣を身につける	駅まで歩く	体力増進	大・中・小	疲れる	大・中・小	70%	
2	午前中の集中力を上げる	朝食を食べる	集中力が上がる 元気になる	大・中・小	朝食を作るのが大変 (あらかじめ買っておく)	大・中・小	80%	○
3	適正体重に近づける	食事の時は30回以上噛んで食べ 過ぎ防止	食べ過ぎなくてよい	大・中・小	食べるのに時間がかかる	大・中・小	60%	
4	適正体重に近づける	毎日、朝と晩に体重を計る	状況が把握できる	大・中・小	面倒くさい	大・中・小	80%	
5				大・中・小		大・中・小	%	
6				大・中・小		大・中・小	%	
7				大・中・小		大・中・小	%	
8				大・中・小		大・中・小	%	
9				大・中・小		大・中・小	%	
10				大・中・小		大・中・小	%	

※メリットが大きく、デメリットの少ないもので、3か月後に継続できている自信が80%以上のものを選びましょう。