

第2章　日常生活基礎力形成支援の内容

1　講座の概要と実施方法

(1) 概要

目的	<p>【講座①「心の健康を保つための生活習慣】</p> <ul style="list-style-type: none">・心の病気と生活習慣の関連について知る。・睡眠・食事・運動・その他のセルフケア(休日の過ごし方、体調管理、リフレッシュ等)についての基礎知識を得る。・自分の生活習慣について振り返り、改善したいことを整理する。 <p>【講座②「よい生活習慣を続けよう】</p> <ul style="list-style-type: none">・習慣化のポイントを知る。・受講生が職業生活上の目標を認識する。・それを達成するために生活習慣の観点からできることについて考え、各自取り組むことを決める。
実施方法	<p>【時間】1回 120分 (10分間の休憩を含む) を2回行います(講座①②)。 【メンバー】受講者2～10名程度　スタッフ数名 ※JDSPでは、3～5名で実施 【進行】支援スタッフ1名が講座の進行を担当し、受講者の人数に応じて複数の支援スタッフがサポートします。 ※人数が多い場合の発表については、3～5名の小グループで行うとスマーズです。</p>
留意事項	支援スタッフは、事前に講座の流れや留意点を確認しておきます。説明用原稿とは別の【進行表】には、講座の内容に関する情報(進行方法、留意点、ポイント)を記載しています。支援スタッフは、事前に目を通しておき、進行の参考にしてください。

(2) 講座①「心の健康を保つための生活習慣」について
【進行表】

心の健康を保つための生活習慣

目的	<ul style="list-style-type: none"> ・心の健康と生活習慣の関連や生活習慣についての基礎知識を得る。 ・受講者自身の生活習慣について振り返り、理解を深める。
準備	<ul style="list-style-type: none"> ・レジュメ「心の健康を保つための生活習慣」 ・【シート①】「生活習慣自己チェック表」 (P98) ・【シート②】「振り返ってみよう、生活習慣」 (P99)

	進行	留意点
1 講座の目的の説明(2分)	目的と進め方を説明します。	
2 はじめに (3分)	「日常生活基礎力形成支援」の全体の流れについて説明します。	
3 レジュメ「心の健康を保つための生活習慣」について説明 (70分)		<ul style="list-style-type: none"> ・スライド 16、29、31、46 では簡単なワークを行います。所要時間の目安は、各スライドに示しています。
4 【シート1】「生活習慣 自己チェック表」記入(2分)	各自シートに記入してもらいます。	<ul style="list-style-type: none"> ・シート1については、生活習慣についての自己理解を深める目的であり、発表は行いません。
5 【シート2】「振り返ってみよう、生活習慣」記入(15分)	各自シートに記入してもらいます。	
6 【シート2】「振り返ってみよう、生活習慣」の内容発表 (15分)	シート2に記入した内容のうち、まず【できていること・工夫】を発表してもらいます。他の受講生の発表内容も聞いた上で、【今後取り組みたいこと】について発表してもらいます。	
7 まとめ(3分)	<p>セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。</p> <p>次回のセッションでは、習慣化したい行動目標を立ててもらう予定であることを伝えます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・受講者に感想を述べてもらいます。

【留意事項】

本スライドに掲載している説明資料は、一般的に言われている内容であり、個々人の病状や疾患によっては当てはまらない内容があります。ご使用になる時は、受講者の状況を踏まえ、必要に応じて主治医にも相談の上、適宜加工の上ご活用ください。以下に一つの参考例として、スライドと説明文を掲載します。

1

これから「心の健康を保つための生活習慣」の講座を始めます。

この講座では、心の健康を保つために必要な生活習慣についての一般的な知識を確認するとともにご自身の生活習慣について振り返っていただきます。

日常生活基礎力形成支援①

心の健康を保つための 生活習慣



2

講座の受講にあたっての留意事項と私たちからのお願いです。

これから説明する内容については、皆さんの健康に大きくかかわるものがたくさん含まれています。

しかし、これらは一般的によく言われている内容であり、個々人の病状や疾患によっては当てはまらないものや今取り組むことが適当でないものもあります。

ご自身にとって適切かどうかについては、主治医ともよく相談し判断してください。

講座の受講にあたって ～留意事項とお願い～

■留意事項

- これからお話する講座内容については、皆さんの健康に大きくかかわるものがたくさん含まれています。
- 講座では、一般的に言われている内容をご説明しており、個々人の病状や疾患によっては当てはまらないものや今取り組むことが適当でないものもあります。

■お願い

- ご自身にとって適切か否かについては、主治医とよく相談の上判断してください。

3

目的と進め方は、スライドのとおりです。

講座の目的と進め方

■目的：

- ・「日常生活基礎力形成支援」全体の流れを知る
- ・生活習慣に取り組む意義について理解を深める
- ・睡眠・食事・運動・セルフケア等についての一般的な知識を得る
- ・ご自身の生活を振り返り、改善したい目標を決める

■進め方：

- ・レジュメの説明
- ・ご自身の生活の振り返りを行う

4

本日の講座の内容です。

はじめに、支援全体の流れについて説明してから、スライドの3つの内容について、説明をしながら進めていきます。

内容

はじめに

- 1：休職中に生活習慣を振り返る意義
- 2：よい生活習慣のポイント
 - (1) 睡眠について
 - (2) 食事について
 - (3) 運動について
 - (4) その他のセルフケアについて
- 3：生活習慣の振り返り

5

講座の内容に入る前に、今後の支援の進め方等について説明します。

「睡眠」・「食事」・「運動」、「その他のセルフケア」等の日常生活の取組みや適切な生活習慣の継続は、復職後の「健康的で安定した生活」を支える大きな要素です。本支援では、それらを「日常生活基礎力」と定義しています。

はじめに

日常生活基礎力とは

健康的で安定した職業生活



よい生活習慣の継続

睡眠 食事 運動 その他のセルフケア

日常生活基礎力

6

「日常生活基礎力」を向上させるためのこの「日常生活基礎力形成支援」の流れを説明します。

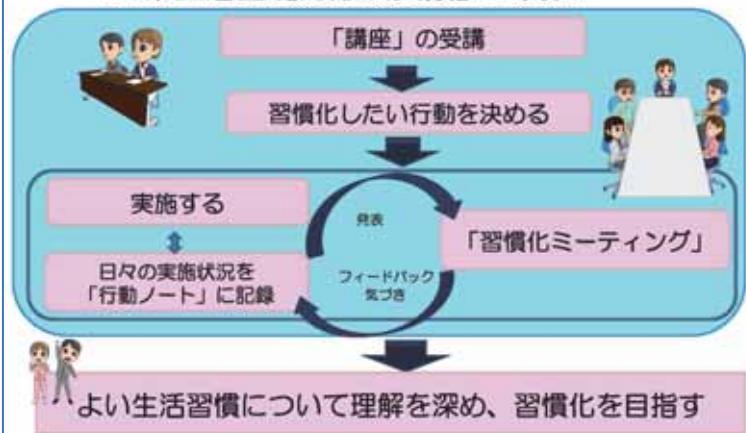
まず、生活習慣の改善に取り組むための導入としての2回の講座を受けていただき、皆さんが習慣化したい行動を決めて、実際にやってみます。

そして、日々の実施状況を各自「行動ノート」に記録し、週1回、その行動を持続（習慣化）させるための「習慣化ミーティング」に参加し、よい生活習慣についてより理解を深め、習慣化を目指していきます。

日常生活基礎力形成支援では、これら2回の講座と行動ノートの記録、習慣化ミーティングを通じ、よい生活習慣の検討と習慣化を図っていきます。

はじめに

～「日常生活基礎力形成支援」の流れ～



7

休職中に生活習慣を振り返る意義について、説明します。

1：休職中に生活習慣を振り返る意義



8

まず、1点目です。

休職に至る経過の中には、睡眠、食事、運動習慣等の生活習慣からくるストレス、不調等が大きく影響している場合が少なくありません。

しかし、休職中に生活習慣の改善に取り組むことによって、睡眠リズムの安定、体調・体力の改善、回復が見られている方も多いいらっしゃいます。

受講者の声から・・・

～休職前の生活習慣とプログラム中の取組み～

(1) 睡眠のリズム

- ・平日、遅くまでネットやゲームをしてしまい、朝起きるのがつらい
- ・土日、遅まで寝て過ごしてしまい、月曜日がつらい

【取組み】

- ・22時にはPCの電源を切り23時に寝るようにしたら、朝の倦怠感が減った！
- ・土日も平日と同じ時間に起きるようにしたら、月曜日が格段に楽になった！

(2) 食習慣

- ・朝食を食べる習慣がなく、午前中集中力が続かない

【取組み】

- ・毎日朝食を食べるようにしたら、午前中の作業に集中できるようになった！

(3) 運動習慣等

- ・運動不足で体力低下。主治医の指示で運動を習慣にしようと思うのに、続かない

【取組み】

- ・毎日家から駅まで歩くようにしたら、徐々に息切れしなくなり体力がついた！

例えば、今までJDSPを受講していただいた受講生の休職前の生活習慣と取組みの結果の一部をスライドに示します。

(※スライドの(1)～(3)について、必要な部分をピックアップしてお伝えください。)

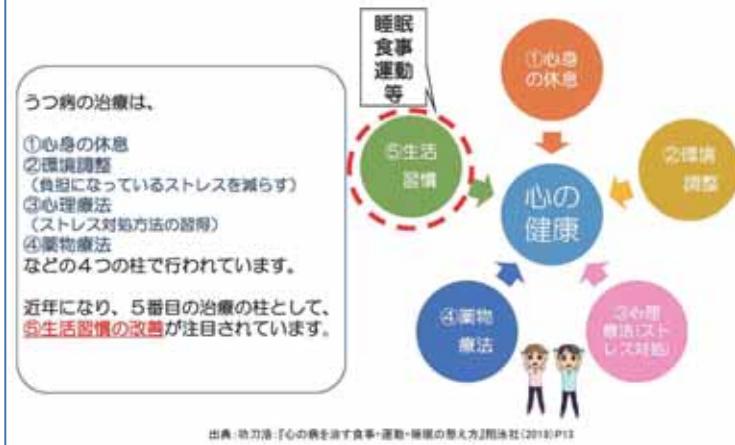
日々の生活習慣に取り組むことで、復職後の安定した職業生活への第一歩となることもあります。

よい生活習慣を身につけ、それを復職後も継続していくたらよいと思いませんか？

9

2点目は、うつ病の治療の分野で、「生活習慣」の改善の効果が改めて見直され、今まで以上に注目されていることです。

注目される5番目の治療の柱「生活習慣」

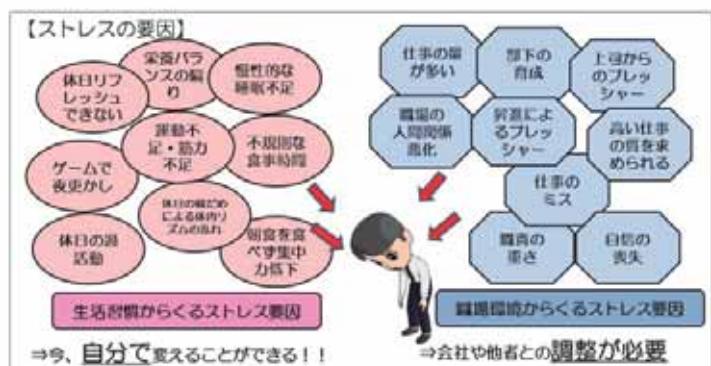


10

3点目としては、生活習慣は休職中の今、自分自身で変えられるものであるということです。

休職に至る要因は様々あり、改善のためには会社や他者との調整が必要なものもありますが、生活習慣が要因のものについては、「今」「自分で」取り組むことで改善が可能です。

生活習慣＝「今」「自分で」変えられるもの



休職中の今は、生活習慣改善のための取組みのチャンスです。

11

それでは、これから、睡眠、食事、運動、他のセルフケアに関する「よい生活習慣」について整理していきましょう！

まず、「睡眠について」説明します。

2：よい生活習慣のポイント (1) 睡眠について



12

よい睡眠を取ると、朝起きた時に脳内で作られる「セロトニン」の分泌量が多くなります。

セロトニンは、心を安定させて意欲を出させたりする役割があります。

うつ病は、このセロトニンが不足することによって発症すると考えられています。

「睡眠」の役割とは・・・



また、睡眠中には、成長ホルモンなどが分泌され、成長の促進だけでなく、身体の疲労回復や修復に重要な役割を果たすと考えられています。

風邪をひくと眠くなり、ぐっすり眠ると風邪の回復が早まるることは日常生活で経験されたこともあるかと思います。風邪の時の睡眠は体をリラックスさせ、血管拡張を起こさせるとともに、成長ホルモン等の身体の回復を促すホルモンを増加させ病気の回復促進につながると言われています。

これ以外にも、精神機能の疲労の回復、記憶力・集中力・思考力の保持、ホルモンの調整による食べ過ぎ防止等の役割が知られています。

では、睡眠が不足するとどうなるでしょうか。

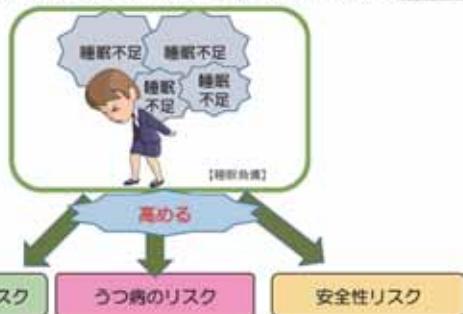
13

1日だけの睡眠不足では、さほど重大な影響はないかもしれません。日々の睡眠不足が重なると「睡眠負債」と言われる状態となり、うつ病のリスクや生活習慣病のリスク、そして不注意等からくるミスや重大な事故につながるリスクが高まると言われています。

睡眠不足が重なると・・・

日々の睡眠不足が借金のように積み重なることを「睡眠負債」と呼びます。これにより、うつ病や生活習慣病の健康リスクが高まります！

また作業能率低下、注意力・記憶力低下による事故の発生などの安全性リスクも高まります！



出典：千葉産業保健総合支援センター「自覚がないから危険！知らないうちに睡眠負債」を改変

14

それでは、質のよい睡眠のための3つのポイントを見ていきましょう。

「質のよい睡眠」のための3つのポイント

Point 1

必要な睡眠時間を知る

Point 2

質のよい睡眠につながる過ごし方を知る

Point 3

睡眠に悪影響を及ぼすものを知る

15

一般的には、どのくらいの睡眠時間が必要と言われているのでしょうか？

「睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版」によると、実際に夜間寝ている時間を年齢ごとに分析した研究の結果は、スライドの上の図の通り、加齢によって、睡眠時間が変化していきます。

一方で、厚生労働省が実施した平成29年の国民健康・栄養調査によると、睡眠で休養が十分に取れていない回答した人の割合は、30代で27.6%、40代で30.9%、50代で28.4%となっており、働き世代の3～4人に1人は、睡眠で休養が十分に取れていないことが分かります。

睡眠不足の解消は、勤労者の切実な問題といってよいかもしれません。

【Point 1】必要な睡眠時間を見る 「一般的に」必要とされる睡眠時間



出典 睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山真 編『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版』(2019) p2-3

16

自分にとって必要な睡眠時間は、どのように知ることができるでしょうか？

「睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版」によると、必要な睡眠時間は、人それぞれで、日中の眠気に困らなければ十分とされています。

ただ、各種の疫学調査では、6時間以上8時間未満程度の睡眠時間の人が高血圧、糖尿病、うつ病等のリスクが低いと報告されています。

では、みなさん、睡眠不足がないか、チェックしてみましょう。

(30秒くらい時間を見る)

もし、一つでもチェックがついた方は、ご自身にとって必要な睡眠時間を見直してみましょう。

【Point 1】必要な睡眠時間を見る 「自分にとって」必要な睡眠時間

（1）必要な睡眠時間は人それぞれです。

- ・年齢、生活様式（活動量等）、季節によっても睡眠時間は変化する。
※各種の疫学調査から、6時間以上～8時間未満の人が高血圧、糖尿病、うつ病等のリスクが最も少ないとの報告あり。

（2）睡眠不足がないかチェックしてみましょう！

- 日中の眠気が強い（12時～15時を除く）
※最も頭が冴える起床5時間後に眠い場合は要注意！
- 休日に普段よりも3時間以上長く眠ってしまう。
※体内時計の乱れにつながります！

一つでも当てはまる場合は、睡眠不足の可能性大！

出典 睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会 内山真 編『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版』(2019) p2-3

17

ポイントの2つ目は、質のよい睡眠につながる過ごし方です。

朝の過ごし方として大切なのは、

(1)毎日決まった時間に起きることです。

毎日一定の時間に起きることで生活のリズムが整いやすくなります。また、休日も同じ時間帯に起きることが大切です。どうしても寝たい場合でも、寝坊は2時間以内に抑えることが大切と言われています。

起床が遅くなると、就寝時間もずれ、生活リズムが乱れる原因となります。

(2)朝起きたら、カーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込み、体内時計をリセットしましょう。朝必要な日の光を浴びないと、体内時計のリズムがずれていきます。

(3)朝食を食べることも、目覚めを促進するのに有効です！

【Point2】質のよい睡眠につながる

朝の過ごし方を知る

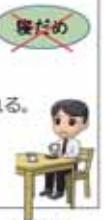


(1) 毎日決まった時間に起きる。(休日も)

- ・就寝時間よりも、起床時間を一定にし、起床後なるべく早く太陽の光を浴びることが快適な入眠をもたらす。
- ・起床後、目から入った光により体内時計のリズムをリセット。そこから、約15～16時間後に眼気が出現する。
※休日に遅く起きるといつも寝ている時間に疲れなくなり、睡眠不足で次の日の朝を迎えることに！

(2) 朝日を浴びて体内時計のリズムをリセットする。

- ・朝日を浴びると、体内時計が正しいリズムにリセット！
- ・光を浴びないとリセットが行われず、夜に寝つく時間が約1時間遅れる。



(3) 朝食を食べる。

- ・朝の目覚めを促進！

出典：睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会／内山真編『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版』(2019)p3-8

18

日中から夕方までの過ごし方としては、

(1)適度な運動をすることです。

自分にとって適度な運動量や運動方法を確認し、取り組んでいけるとよいでしょう。汗ばむ程度の30分程度の運動は睡眠の質の向上につながりやすく、おすすめです。

(2)昼寝をすることも眠気の解消や作業能率の向上に効果的です。

ただ、昼寝をする場合は、夜の睡眠への影響を避けるためにも、30分以内にとどめ、15時までにするとよいと言われています。

【Point2】質のよい睡眠につながる

日中～夕方の過ごし方を知る



(1) 適度な運動をする。

- ・夜間の睡眠を安定させ、睡眠の質が改善する（寝つきの改善、中途覚醒の減少）。
- ・30分程度のウォーキング、ランニング、水泳、ストレッチ等軽く汗ばむ程度がおすすめ。

(2) 休憩時間を活用し「短い昼寝」をする。

- ・眠気の解消と眠気による作業能力低下を防止！
- ・昼寝は、30分未満、15時までにする。



【留意点】

- ・30分以上の時間だと深い睡眠に入り、目覚めた時に強い眠気が生じて逆効果。
- ・夕方以降だと短くても夜の睡眠に影響があるため避ける。

出典：睡眠障害の診断・治療ガイドライン研究会／内山真編『睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版』(2019)p2-12

19

夜から寝る前の習慣です。

(1) 入眠時に胃腸が活発に活動していると、睡眠の妨げになるので、寝る3時間前には食事を済ませておくとよいと言われています。

(2) 入浴で体を温めることもおすすめです。上がった体温が下がってくる時にスムーズに入眠できると言われています。寝る直前に熱いお湯に入ると体温が上がったまま下がらず、入眠しにくくなるため、就寝前 30~60 分に入浴する際には 40 度前後のぬるめのお湯に入るのがよいと言われています。

(3) 寝る前にリラックスタイムを作ることもおすすめです。ご自身にあったリラックス方法を見つけ、心身をリラックスさせることができるために重要と言われています。また、PC やスマートフォンから発せられるブルーライトには、睡眠の質や目覚めを悪化させがあるので、避けた方がよいと言われています。

【Point2】質のよい睡眠につながる

夜～寝る前の過ごし方を知る

(1) 寝る3時間前には食事をすませる。

- ・入眠時に胃腸が活発に活動していると、睡眠の妨げになる！

(2) 入浴で体を温める。

- ・入浴で体を温めておくと体温が下がってくる時にスムーズに入眠できる。



就寝前30分～60分に入浴する場合は、ぬるめ（40度前後）の湯にする



(3) 寝る前に、リラックスタイムを作る。

- ・呼吸法、筋弛緩法、ヨガ、ストレッチ、音楽、アロマなど自分にあった方法を取り入れましょう。

- ・入眠前の強い光は寝つきを悪くするので注意！！

※PCやスマートフォンから発せられるブルーライトを浴びると脳が「警醒」と勘違いして、夜間の睡眠の質、朝の目覚めが悪化！

出典：精神障害の診断・治療ガイドライン研究会・内山真・編『精神障害の対応と治療ガイドライン第3版』(2018) p149-152

20

ポイントの3つ目は、「睡眠に悪影響を及ぼす」カフェイン、タバコ、アルコールについて知ることです。

(1) カフェインは摂取してから、4時間程度覚醒作用が続くと言われています。

個人差がありますので、更に覚醒作用が続く方もいらっしゃいますので、少なくとも就床前4時間のカフェイン摂取は避けましょう。

コーヒー以外にも紅茶や緑茶にもカフェインが含まれています。飲みたい場合は、ノンカフェインの飲料に代えてみるのもおすすめです。

(2) たばこには、リラックス効果もありますが、同時に覚醒作用もあります。その覚醒作用は、吸引直後から数時間続くと言われています。少なくとも就床前1時間の喫煙は避けましょう。

(3) 「寝酒(ねざけ)」として、眠るためにアルコールを飲まれる方もいるかもしれません。アルコールを飲むと寝つきがよくなることもある一方で、睡眠が浅くなり、利尿作用もあることから中途覚醒、早朝覚醒しやすくなると言われています。不眠で悩まれる場合は、主治医に相談しましょう。

【Point3】「睡眠に悪影響を及ぼすもの」を知る

(1) カフェイン

- ・コーヒー、日本茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク等に含まれている。
- ・カフェインの覚醒作用は摂取して30分頃から現れ、コーヒー2杯でおよそ4時間続く。
※カフェインの作用は個人差があります。
⇒就床前4時間のカフェイン摂取は避けましょう！



(2) タバコ

- ・ニコチンの覚醒作用が、寝つきを悪くし、睡眠の質が低下する。
⇒就床前1時間の喫煙は避けましょう！



(3) アルコール

- ・寝つきには効果があるが、睡眠後半では逆に眠りを浅くする。
- ・利尿作用により夜トイレが近くなり、中途覚醒、早朝覚醒の原因になり睡眠の質が悪化。
⇒睡眠薬代わりの寝酒は避け、主治医に相談しましょう！



出典：精神障害の診断・治療ガイドライン研究会・内山真・編『精神障害の対応と治療ガイドライン第3版』(2018)p4, 10, 16, 145-146

21

続いて、「食事について」です。

2：よい生活習慣のポイント (2) 食事について



22

国立精神・神経医療研究センターが行った「うつ病経験のある群」と「うつ病経験のない群」との比較を行った1万人以上を対象としたウェブ調査の解析結果では、「うつ病経験のある群」では、肥満・糖尿病・高脂血症などのメタボリック関連疾患の割合が有意に高いことが報告されています。

うつ病と生活習慣病との関連

～エネルギーの過剰摂取によって引き起こされる病気と双方向の関連あり～



- 肥満・メタボリック症候群 → うつ病のリスクを1.5倍に高める
- うつ病 → 肥満・メタボリック症候群の発症リスクを1.5倍に高める

肥満・メタボリック症候群・糖尿病等を治療すると
うつ病の症状も改善する患者さんが少なくない。
→ 食生活等の生活習慣の見直しが効果的！

出典: 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター「肥満や高脂血症、高血糖・運動習慣がうつ病に関連～11,000人を対象とした大規模ウェブ調査で明らかに～」(2018) <https://www.nccp.go.jp/nccp/5323699572.html>
功刀浩: 国立精神・神経医療研究センターの医師。看護栄養士が教えるうつ病の毎日。ほんま女子栄養大学出版部(2015)14

また、同調査では、「うつ病経験のある群」では、「うつ病経験のない群」と比較して、体重不足(BMI18.5未満)の割合も有意に高く、正常体格(適正体重 BMI 18.5~25未満)の割合が有意に低いことも報告され、体重のコントロールの重要性についても指摘されています。

同センターの精神科医 功刀浩氏によると、過去の研究を総合的に解析すると、「肥満・メタボリック症候群は、うつ病のリスクを 1.5 倍に高め、逆にうつ病は、肥満・メタボリック症候群の発症リスクを 1.5 倍に高める」とされています。

肥満・メタボリック症候群・糖尿病等を治療するうつ病の症状も改善する患者さんが少くないと言われていることからすると、食生活等の見直しがうつ病の回復および予防に効果的と言えます。

【参考】

～「うつ病経験のある群」の「うつ病経験のない群」との比較～

肥満の割合: オッズ比* 1.61 倍、糖尿病の割合: オッズ比 1.48 倍、高脂血症の割合: オッズ比 1.53 倍

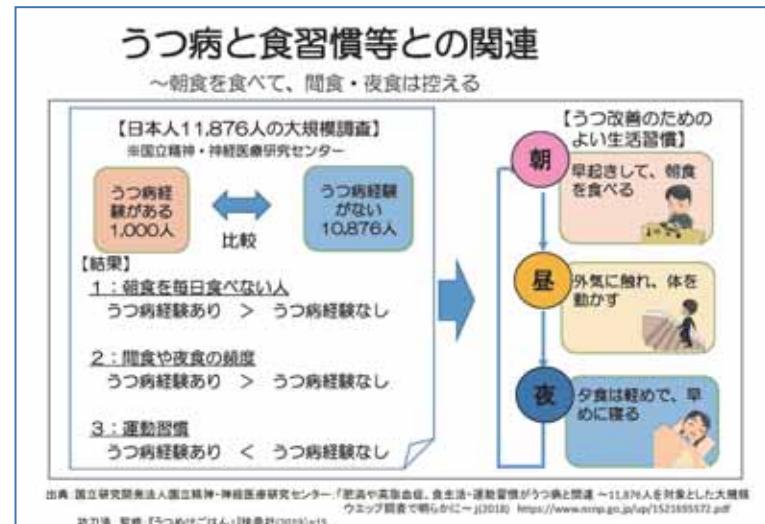
体重不足の割合: オッズ比 1.29 倍 適正体重の割合: オッズ比 0.76 倍

* オッズ比: ある事象の起りやすさを2つの群で比較して示す統計的な尺度

23

また、同調査の結果では、うつ病の経験がある人はそうでない人に比べて朝食を毎日食べない人が多く、間食や夜食の頻度が高いこと、そして運動習慣も少ないという結果が示されました。

うつ改善のためのよい生活習慣として、朝食を食べる、日中は体を動かす、夕食は軽めで間食や夜食は控えることなどの規則正しい生活が大切であることを示唆しているとの見解が示されました。



24

それらを踏まえ、健康的な食生活の3つのポイントについて一般的に大切なと言われていることを確認しておきましょう。

なお、食事制限のある方や疾患によって避けなければならない食品の指示を受けている方は、必ず医療機関のスタッフの指示に従いましょう。

健康的な食生活の3つのポイント

Point 1

必要な栄養素を知る

Point 2

必要なエネルギー量を知る

Point 3

適正体重を知る

※食事制限のある方や疾患によって避けなければならない食品の指示を受けている方は、必ず医療スタッフの指示に従いましょう。

25

ポイントの1つ目は、「必要な栄養素を知ろう」です。

厚生労働省の推進する「スマート・ライフ・プロジェクト」では、バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康な体の土台となるとして、毎日3食、毎食「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせて適切な量の食事をバランスよく取るように推奨しています。

加えて、1日1回「牛乳・乳製品」、「果物」を取るとよいと言われています。

【Point 1】必要な栄養素を知る 1日3食、「主食」「主菜」「副菜」を取ろう！



出典 厚生労働省健康局健康課ホームページ「健康寿命を伸ばすのはもうスマート・ライフ・プロジェクト」<http://www.smartlife.go.jp>

26

また、心を元気にする代表的な栄養素（タンパク質、食物繊維、鉄、葉酸）が紹介され、その頭文字を取って「タシテヨ」が推奨されています。

【Point 1】必要な栄養素を知る 心を元気にする代表的な栄養素【タシテヨ】



出典 功刀浩 監修『うつぬけごはん』株式会社(2019)p18-29

27

他の心を元氣にする栄養素として推奨されているものについても図にまとめました。

併せて、参考にしてください。

【Point 1】必要な栄養素を知る 心を元氣にするその他の栄養素



28

また、食事はよく噛み、ゆっくりと楽しみながら味わって食べることで、消化吸收もよくなります。

さらに、食べた内容を記録する、体重を計測する等で、食生活に意識を向けることができます。

食べる瞑想とも言われる「マインドフルネスイーティング」については、後ほど説明します。

【Point 1】必要な栄養素を知る 意識的に食べるための工夫



29

ポイントの2つ目は、「必要なエネルギー量を知る」です。

1日のエネルギー摂取量の目安は、身長やその方の身体活動量によって異なります。

ご自身の目安について、例を参考に計算してみましょう。

(3分くらい時間を取り)

【Point 2】必要なエネルギー量を知る

●自分の1日のエネルギー摂取量の目安は?



いかがでしたか？

ご自分が普段食べているカロリーについて、外食やスーパー等でのカロリー表示も参考にしてみましょう。

30

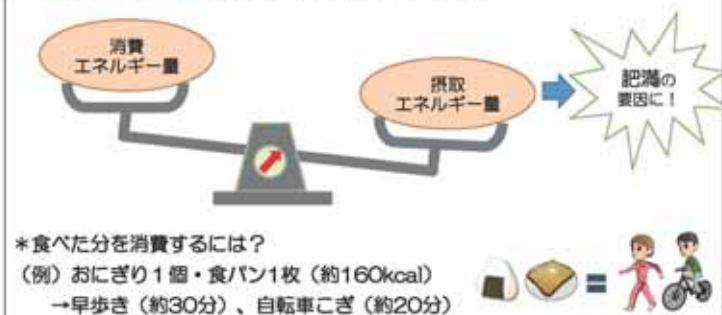
さて、太る原因について見てきましょう。

それは、「消費エネルギーと摂取エネルギーとの収支バランスの崩れ」です。

摂取し過ぎたエネルギーは、脂肪となって蓄積され、肥満の要因になります。

【Point 2】必要なエネルギー量を知る 太る原因は?

●「エネルギーの収支バランスの崩れ」です。



出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)スライド集」(2014)

31

ポイントの3つ目は、「適正体重を知る」です。

適正体重を知る方法として、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指標があります。

厚生労働省による「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、目標とする BMI の範囲が定められており、この範囲の体重が最も健康的と考えられています。

BMI 22 は、目標範囲の真ん中の値であり、適正体重の目安とされています。

例を参考に、適正体重の目安を計算してみましょう。

(1~2 分くらい時間を見る)

いかがでしたか？

ご自身の BMI についても時間のある時に計算してみると参考になります。

【Point3】適正体重を知る

●自分の適正体重は、Body Mass Index (BMI、体格指数) という指標で知ることができます。

【参考】自分のBMIは？

【BMIの出し方】

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例：体重65kgで身長170cmの場合
BMI値=65 ÷ (1.7×1.7)=65 ÷ 2.89=22.5

【厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より】

年齢（歳）	目標とするBMI（適正体重）
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9

※糖尿病研究会で報告された糖尿病死亡率が最も低かった範囲であり「健康的である」と考えられています

●自分の適正体重の目安は？

$$\text{身長 m} \times \text{身長 m} \times 22 = \text{kg}$$

（例）
[身長160cmの場合]
1.6×1.6×22=56.32kg

出典：日本医師会ホームページ「あなたの健康を応援する健康の森」 <http://www.merit.or.jp/forest/health/ext/01.html>
厚生労働省健康局ホームページ「健康寿命をのばそう スマート・ライフ・プロジェクト」 <http://www.smartlife.go.jp>

32

続いて、「運動について」説明します。

2：よい生活習慣のポイント (3) 運動について

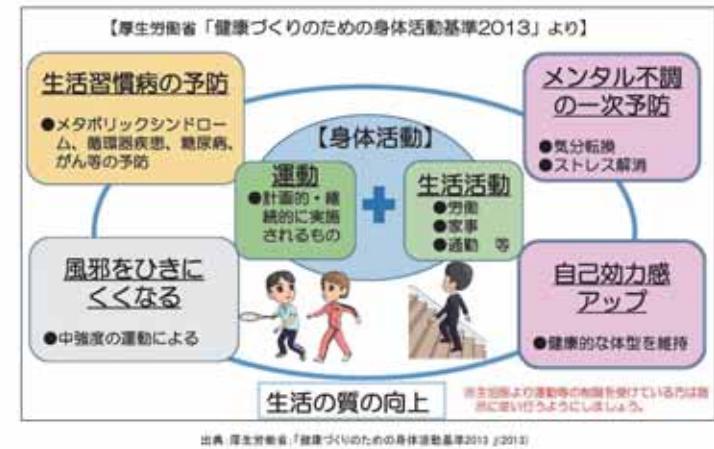


運動等の「身体活動を増やす」ことで得られる効果について確認しましょう。

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作を指します。

体力の維持や向上を目的として計画的・継続的に実施される「運動」と日常生活における労働、家事、通勤等の「生活活動」との2つに分けられます。

「身体活動を増やす」ことで得られる効果



厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」によると、身体活動を増やすことは図のような様々な効果があり、それによって私たちの生活の質を高めることができます。

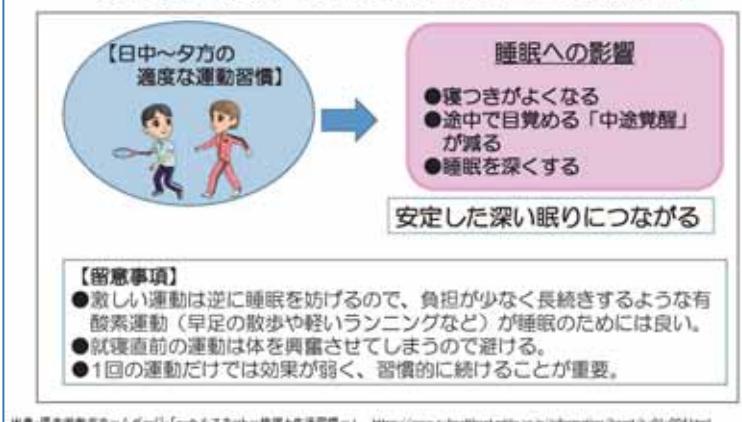
一方で、身体活動不足は、肥満や生活習慣病の要因であるとして、健康増進の観点から身体活動を増やすことを推奨しています。

なお、主治医より運動等の制限を受けている方は指示に従い行うようにしましょう。

また、厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」でも紹介されていますが、運動習慣がある人には不眠が少なく、習慣的に運動を続けることによって、寝つきがよくなり、深い睡眠が得られるようになると言われています。

運動の強度や時間帯に留意しながら行うと効果的です。

「運動習慣」が睡眠にもたらす影響



35

では、身体活動量を増やすための2つのポイントについて説明します。

運動・身体活動の適切な習慣のための2つのポイント

Point 1

運動習慣（30分以上の運動を週2回以上）を持つ

Point 2

生活の中で活動量を上げる
～やってみようプラス10
～やってみよう立位生活

36

ポイントの1つ目は運動習慣を持つことです。

※「運動習慣のある人」とは、厚生労働省の定義で「1回 30 分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人を指します。

厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成 29 年）」によると、運動習慣を持っている人の割合は男性で 35.9 %、女性で 28.6 %と、3~4人に 1 人の割合です。

【Point 1】 運動習慣を持つ 運動習慣を持つことは難しい？

《厚生労働省「国民健康・栄養調査（平成29年）」より》

●運動習慣を持っている人の割合は、男性で 35.9 %、女性で 28.6 %

●男性で30歳代 女性では20歳代で最も低く それぞれ 14.7 %、11.6 %です！



若い世代は、深刻な運動不足！！

出典：厚生労働省「平成29年「国民健康・栄養調査」の結果の概要」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-00004750-000251576.pdf>

また、男性で 30 歳代 女性では 20 歳代で最も低く それぞれ 14.7 %、11.6 %です。
若い世代は、深刻な運動不足と言われています。

37

先ほどの結果にある通り、運動習慣を持つのはなかなか簡単ではありません。

定着させるための5つのコツを示しましたので、参考にしてください。

【Point 1】運動習慣を持つ 運動習慣を定着させる5つのコツ

- (1) まずは、軽めの1日5分のウォーキングからスタート!
 - ・1~2週間ごとに5分ずつ増やせば無理なく30分~40分まで増やせる!
- (2) いつも決まった時間に運動する
 - ・「この時間は運動の時間」と体内時計が覚えてくれる
- (3) 雨が降った時の対策を決めておく
 - ・雨用の服を用意する/屋内運動に切り替える
- (4) 記録をつける
 - ・記録をつけると達成感アップ。歩数計の無料アプリもおすすめ
- (5) 仲間をつくる・サークルに入る・レッスンを受ける
 - ・仲間と励まし合って、楽しく頑張る気持ちになれる
 - ・何か楽しめるスポーツのレッスンを受けることも定着のコツ



出典: 研究会『心の病を防ぐ 健康・運動・睡眠の考え方』(角川社)2019年9月改変

38

ポイントの2つ目は、「生活の中で活動量を上げる」です。

厚生労働省の推進する「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」では、「運動」でなくても、今よりも10分多く体を動かすと様々なリスクを減らすことができるとして、体を動かすことを推奨しています。

また、毎日の「プラス10分」の取組みが積み重なり、1年間で1.5~2.0キロの減量効果も期待できると言われています。

【Point 2】生活の中で活動量を上げる ～やってみようプラス10

《国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所による研究結果》

- 今より10分多く体を動かすと、死亡リスク、生活習慣病発症、がん発症リスクを約3~4%低下させることが可能!
- プラス10を1年間継続すると、1.5~2.0kgの減量効果が期待できる



《安全のために》
■体を動かす時間は少しずつ増やしていく
■体調が悪い時は無理しない
■病気や痛みがある場合は、医師等に相談

出典: 厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針」(2013)
厚生労働省ホームページ「ヘルスネットーアクティブガイドー」<https://www.e-hinweise.mhlw.go.jp/information/exercise/e-01-02.html.html>

まずは、取り入れられそうな活動から試してみることをおすすめします。

39

また、活動量を上げるために「座位よりも立位で過ごす時間を増やす」ことも大切です。

なるべく座位を減らして立位、歩行、他の日常生活活動を積極的に行なうことも肥満を予防するポイントと言えます。

比較的負担なく取り組むことができるのでは、生活の中で無理なく取り入れられそうなことを探してみてもよいかもしれません。

【Point2】 生活の中で活動量を上げる ～やってみよう立位生活！！

《厚生労働省:「eヘルスネットー身体活動とエネルギー代謝ー」より》

- 座位を減らして、立位または歩行運動などの日常生活活動を積極的に行なうことも活動量を上げ、肥満予防につながるポイント！



出典 厚生労働省ホームページ「eヘルスネットー身体活動とエネルギー代謝ー」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/increase/a-01-001.html>

40

続いて、「セルフケアについて」説明します。

2：よい生活習慣のポイント (4) その他のセルフケア



41

セルフケアとは、「自分でできるストレス対処」のことです。

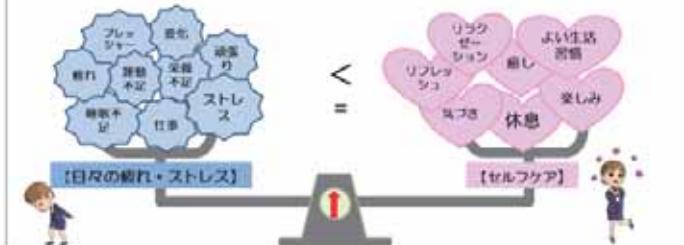
(※セルフケアの解説については、スライドの必要な箇所をピックアップしてご説明ください。)

自分の体調に早めに気づき、積極的に「セルフケア」を取り入れてみませんか？

「セルフケア」とは・・・

セルフケアとは、「自分でできるストレス対処」のこと。
少し具合が悪い時や疲れた時に、温かくて、消化のよいもの食べたり、ゆっくりと湯船につかったり、早めに寝たり・・・。「自分でできる範囲で自分の面倒を見る」これが「セルフケア」の基本です。セルフケアは、体はもちろん、心が疲れたときも、有効な手段。しかも早めにやると、とても効果があります。

自分の体調に早めに気づき、積極的に「セルフケア」を取り入れてみませんか？



出典：厚生労働省「ここでもパンチしよう～若者を支えるインターネットサイト」<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku/seif/moku.html>

42

他の(睡眠・食事・運動以外の)セルフケアのポイントについて2点説明します。

心の健康を保つためのよい習慣 ～その他のセルフケア

Point 1

自分の体調に早めに気づくヒント

Point 2

心と体の回復のヒント

～3つのR

～気をつけたい休日の過ごし方

43

ポイントの1つ目は、「自分の体調に早めに気づくためのヒント」です。

生活リズムや気分・疲労を記録しましょう。

受講生の中には、なかなか自分の体調に気づきにくい方もいらっしゃいます。大丈夫と思っていたら、突然体調が悪化して気づいた時には再発をしてしまう…といった事態は避けたいものです。

体調の変化は、睡眠・食事のリズム、活動や気分・疲労等に表れてくることが多いので、日々、記録して、自分の変化に気づけるようにしましょう。

【Point 1】自分の体調に早めに気づくヒント ～生活リズムや気分・疲労を記録する

(1) 睡眠・食事のリズム、活動や気分・疲労などを記録して、自分の変化に気づけるようにしよう。

【記入例】	
（参考）生活リズム・気分・疲労記録用紙	
日付	年月日
午前	午後
朝	午前
午後	夕方
夜	深夜
時間	時
状況	状況
活動	活動
食事	食事
睡眠	睡眠
気分	気分
疲労	疲労

44

自分の体調に早めに気づくためのヒントとして、「マインドフルネス」も参考になります。

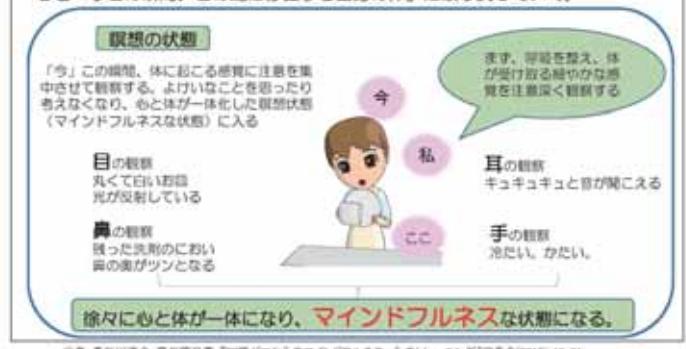
「マインドフルネス」とは…

「今」に心を向けている状態を指します。

「マインドフルネス」では、体を使って「瞑想」することで、あちこちに向かう心を「今この瞬間、この場に存在する自分の体」に取り戻していきます。

【Point 1】自分の体調に早めに気づくヒント ～「マインドフルネス」

- 「マインドフルネス」とは、「今」に心を向けている状態を指す。
- 「マインドフルネス」では、体を使って「瞑想」することで、あちこちに向かう心を「今この瞬間、この場に存在する自分の体」に取り戻していく。



出典：長谷川洋介・長谷明日香『知識ゼロからのマインドフルネス 心のトレーニング』（幻冬舎2015年10月）

例として、お皿拭いている場面を想像してみましょう。

まず、呼吸を整え、体が受け取る細やかな感覚を注意深く観察します。

目で観察します。

鼻で観察します。

耳で観察します。

手で観察します。

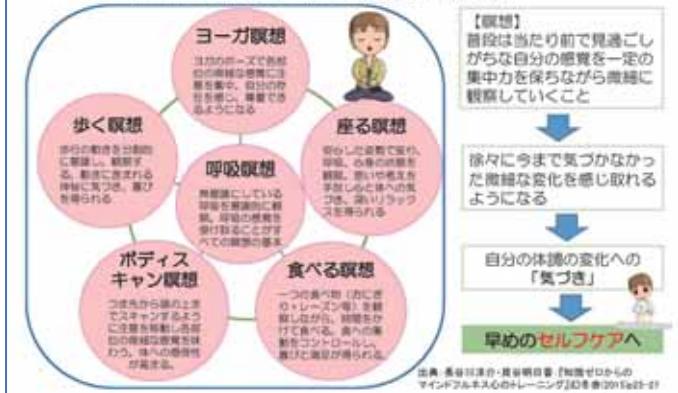
徐々に心と体が一体になります。

45

「マインドフルネス」瞑想の方法の代表的な例を挙げました。

呼吸瞑想
ヨガ瞑想
座る瞑想
食べる瞑想
ボディスキャン瞑想
歩く瞑想 等があります。

【Point 1】自分の体調に早めに気づくヒント ～「マインドフルネス」瞑想の方法例



興味のある方は、様々な書籍等がありますのでご覧いただくことをおすすめします。

「食べる瞑想」は、食事についての説明の中にも触れましたが、五感に意識を向けながらゆっくりと味わうことで、食への衝動をコントロールし、喜びと満足が得られるようになります。

瞑想を行うことで、徐々に微細な変化を感じ取れるようになり、自分の体調の変化に気づくことができるようになり、早めのセルフケアへつながると言われています。

46

ポイントの2つ目は、心と体の回復のためのヒント 3つの「R」です。

3つの R とは、レスト(Rest)、レクリエーション(Recreation)、リラックス(Relax)のことです。

日ごろから3つの R を取り入れ、心身が疲れ切ってしまないように早めに対処しましょう。

それぞれ、ご自身で実際にやってみて効果があったもの、今後取り組んでみたいものにチェックを入れてみましょう。他に思いつくものがあれば、書いてみましょう。

(3分ほど時間を取る。)

【Point 2】心と体の回復のためのヒント ～3つの「R」

日ごろから3つのRを取り入れ、早めに対処しておくことが、ストレスが引き起こす病気の予防につながります

1: レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠

- 対処リスト
- ①仕事中1時間に1回程度休憩（口トイレ・口飲み物・口歯磨・口）
 - ②休みはゆっくりと朝ごはん
 - ③____時には寝る ④体日のうち1日はゆっくり過ごす
 - ⑤その他の_____

2: レクリエーション (Recreation) : 運動・旅行のような趣味娯楽や気晴らし

- 対処リスト
- ①映画にいく ②ダンスする ③歌を歌う ④絵を描く
 - ②作業する ③ウォーキングする ④ジョギングする ⑤ジムに行く
 - ④おいしいものを食べる ⑥ハズルをする ⑦旅行に行く
 - ⑤その他の_____

3: リラックス (Relax) : ストレッチや音楽等のリラクゼーション

- 対処リスト
- ①呼吸法 ②ストレッチ ③筋弛緩法 ④ヨガ
 - ②マインドフルネス瞑想 ⑤森林浴 ⑥音楽を聴く
 - ③アロマテラピー ⑦入浴とおしゃべり ⑧家族と団らん ⑨美味しい懐石
 - ④その他の_____

出典：厚生労働省ホームページ「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『ささやかな事の体験室』」<http://kakenet.mhlw.go.jp/seisaku/>

これらのリストを意識し、早めに対処として取り入れていけるといいですね。

47

「気をつけたい休日の過ごし方」について説明します。

先ほど、3つのRについて説明しました。

(1) 3つのRが偏りすぎるとその効果はあまり感じられない、もしくは逆効果になることもあります。

(※「レスト」「レクリエーション」「リラックス」に記載されている内容を必要に応じてピックアップしてお伝えください。)

【Point2】心と体の回復のヒント ～気をつけたい休日の過ごし方

(1) 3つのRが一つに偏りすぎると！？

- 「レスト」：だらだらしている気がして気持ちが晴れないことも
- 「レクリエーション」：かえって疲労やストレスを増大させることも
- 「リラックス」：「リラックスしなきゃ！」がかえってフレシャーになることも

(2) 自分の体調や気分を把握し、それに合わせて3つのRを行う

- 体が疲れている時⇒「レスト」 ●心が疲れている時⇒「リラックス」

- 体も心も元気で気分転換したい時⇒「レクリエーション」

※リクリエーション疲れに注意し、他の2つのRと組み合わせて行う

対話例：連隊の旅行の疲労が残らないように、出勤前日は1日（少なくとも午後）は、休息とリラックスができるように日程を調整する



(2) 自分の体調や気分を把握し、主治医の助言に従いながら、それに合わせて行なうことが大切です。特に、レクリエーションとして取り組んだはずの趣味の活動が疲労やストレスを引き起こすことには留意が必要です。

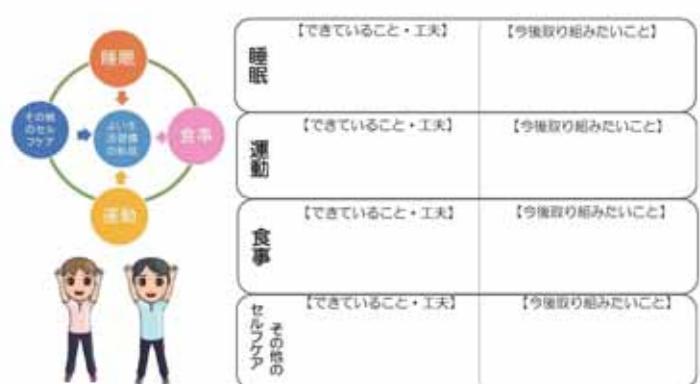
例も参考にしながら、疲れを残さないように実施していきましょう。

48

さて、今まで睡眠、食事、運動、セルフケア等について説明しました。

ここで、ご自身の生活習慣について、シートを活用して振り返っていきたいと思います。

心の健康を保つためには ～「生活習慣」の振り返り～



49

それでは、ご自身の生活習慣についてチェックしましょう！

1:【シート①】「生活習慣自己チェック表」にチェックを入れましょう。

2:【シート②】「振り返ってみよう、生活習慣」に記入しましょう

(1、2で7分間程時間を取り)

※記入が概ね終わったら、

3:内容(感想)をグループでシェアしますので、ご発言いただける方からお願ひいたします。

※【シート②】に記入した内容のうち、まず【できていること・工夫】を発表してもらいます。他の受講生の発表内容も聞いた上で、【今後取り組みたいこと】について発表してもらいます。

50

次の講座では、ご自身で取り入れたいと思う新しい生活習慣について、ご自身で習慣化できるような計画を立てていきましょう。

また、はじめのスライドでも伝えましたようにこれまでの説明した内容については、皆さんの健康に大きくかかわるものがたくさん含まれています。

しかし、これらは一般的に言われている内容であり、個々人の病状や疾患によっては当てはまらないものや今取り組むことが適当でないものもあります。

自分にとって適切かどうかについては、主治医ともよく相談し判断してください。

自分に合った方法を見つける
時には、**主治医にも相談**
してみましょう！



次回は、ご自分が取り入れたいと思う新しい生活習慣を習慣化するための計画を立てていきましょう！

(3) 講座②「よい生活習慣を続けよう」について
【進行表】

よい生活習慣を続けよう

目的	・習慣化のポイントを知る。 ・受講生が職業生活上の目標を達成するために生活習慣の観点からできることについて考え、各自取り組むことを決める。
準備	・レジュメ「よい生活習慣を続けよう」 ・【シート③】「新しい生活習慣を身につけよう」(P100) ・【シート④】「行動ノート」(P102)

	進行	留意点
1 講座の目的の説明(2分)	目的と進め方を説明します。	
2 レジュメ「よい生活習慣を続けよう」1、2、3について説明(50分)		・スライド 13 では簡単なワークを行います。所要時間の目安は、スライドに示しています。
3 レジュメ「よい生活習慣を続けよう」4(1)について説明及び 【シート③】「新しい生活習慣を身につけよう」の記入(40分)	レジュメについて説明しながら、受講生に【シート③】「新しい生活習慣を身につけよう」のステップ 1～3 を記入してもらいます。	
4 【シート③】「新しい生活習慣を身につけよう」の発表(10分)	シート③に記入した内容のうち、ステップ 1 を発表してもらいます。	・時間に余裕があれば、ステップ 2～3 も発表してもらいます。 ・講座の時間内で行動目標を考えられなかった場合は、個別相談で相談して考えてもよいこと、行動計画の内容については、取組みが症状等に問題ないか等を主治医に確認するように伝えます。
5 レジュメ「よい生活習慣を続けよう」4(2)(3)について説明(10分)	【シート④】「行動ノート」を配布し、見てもらいながら説明します。	
6 まとめ(3分)	セッションの内容について簡単にまとめて伝えます。 シート③で決めた行動目標への取組みを開始したら、「行動ノート」に記録すること、週1回「習慣化ミーティング」に参加することを伝えます。	

【留意事項】

本スライドに掲載している説明資料は、一般的に言われている内容であり、個々人の病状や疾患によっては当てはまらない内容があります。ご使用になる時は、受講者の状況を踏まえ、必要に応じて主治医にも相談の上、適宜加工の上ご活用ください。以下に一つの参考例として、スライドと説明文を掲載します。

1

これから日常生活基礎力形成支援の②「よい生活習慣を続けよう」の講座を始めます。

この講座では、前回の講義を基に、ご自身で取り入れたい行動を決め、習慣化するためのコツ等を学んでいきます。

日常生活基礎力形成支援②

よい生活習慣を続けよう



2

この講座の目的と進め方について説明します。

目的は、

- ・習慣化についての基礎知識を得る
 - ・ご自身の行動目標を決める
 - ・実践するための行動計画を立てる
- です。

目的と進め方

■目的：

- ・習慣化についての基礎知識を得る
- ・ご自身の行動目標を決める
- ・実践するための行動計画を立てる

■進め方：

- ・レジュメの説明
- ・行動計画を立てる
- ・今後の流れの説明

進め方は、まずレジュメを説明し、その後、皆さんにそれぞれ生活習慣として取り入れたい行動の実施計画を立てていただきます。また、決めた計画を実施し、続けていくための今後の支援の流れ等についても説明します。

3

本日の講座の内容です。

この4つの内容について、一つずつ説明します。

内容

- 1：習慣とは何か
- 2：なぜ習慣化が大切なのか
- 3：習慣を変えるための3つの条件
 - (1) 意欲
 - (2) 知識
 - (3) 技術
- 4：習慣化に向けて行うこと
 - (1) 計画する
 - (2) 実施し、記録する
 - (3) 振り返る

4

それでは、さっそく内容に入っていきましょう

まず、1つ目は、「習慣とは何か」です。

1：習慣とは何か



「習慣」を辞書で調べてみると、「長い間、繰り返し行われていて、そうするのが決まりのようになっている事柄。また繰り返し行うこと。」

「学習により、後天的に獲得され、繰り返し行われた結果、比較的固定化するに至った反応様式。」とあります。

また、習慣の特徴としては、まず第1に、①「やるか、やらないか」をその都度判断することなく、「●●することが当たり前」の状態になることです。

それによって、その行動を起こすのに大きな労力がかかる、面倒くさい、等と感じなくなります。次第に、その行動を「やらないと違和感を覚える」ようになり、「その行動を行う方が自然」な状態になります。

第2に②意思の力が必要とされずに、無意識に行ってたりすることです。

例えば、「歯磨き」は習慣化されていると思いますが、「今日は、磨こうか磨かないか?」等判断せずに、「食事が終わったらすぐ」とか「寝る前に」等決まった流れで行っていることが多いと思います。しばしば、食事が終わったら無意識にやっている場合もあるでしょう。このように、習慣化されたものは、生活の一部となり、労力なくこなすことができるようになります。

歯磨きは、小さな習慣ですが、仮にそれを行わないと虫歯や歯周病等の重大な病気につながり健康を損ないかねません。毎日の小さなよい生活習慣が健康を保っているのです。

習慣とは、「決まりのようなもの」!?

【三省堂 大辞林より】

- 長い間、繰り返し行われていて、そうするのが決まりのようになっている事柄。また繰り返し行うこと
- 学習により、後天的に獲得され、繰り返し行われた結果、比較的固定化するに至った反応様式



【習慣の特徴】

- ①「やるか、やらないか」をその都度判断することなく、「●●することが当たり前」の状態になる
⇒「労力がかかる」、「面倒くさい」と感じなくなる
- ⇒それが「自然」で「やらない方が違和感を覚える」ようになる
- ②意思の力が必要とされず、しばしば、無意識のうちにに行ってたりする

6

「習慣」が身につくまでには、どんなことが必要でしょうか？それは、一定期間繰り返し行うことです。どのくらいの期間繰り返すことが必要かには諸説ありますが、有名な実験では、ロンドン大学で行われた研究が挙げられます。

そこでは、習慣化に必要な日数は、取り組む人や習慣の種類によって開きがあり、「ごく簡単な習慣で18日、比較的大きな生活様式の変化を伴う行動で254日」であり、平均すると66日間という結果でした。簡単で負荷の少ない行動ほど定着しやすく、複雑で負荷の大きい行動ほど習慣化に時間がかかると言えます。

はじめはなるべく負荷の少ないものから始めていくと習慣化しやすいとも言えるでしょう。

習慣が身につくまでには、繰り返しが必要！

◆ある行動を身につけるまでには、一定期間繰り返し行うことが必要。

◆習慣化に必要な時間は？



習慣化するまでの期間は、その行動の難易度や生活変化の程度によって異なるが（小さな習慣＜大きな習慣）、その行動を一定期間繰り返すことで習慣化することができる。

出典: スージー・グリーン＆ステファニー・バークー著『ポジティブ心理学コーチングの実践』金剛出版(2018)p103
スティーヴン・ガイズ『小さな習慣』ダイヤモンド社(2017)p45

7

さて、ではなぜ習慣化が大切なのかを確認していきましょう。

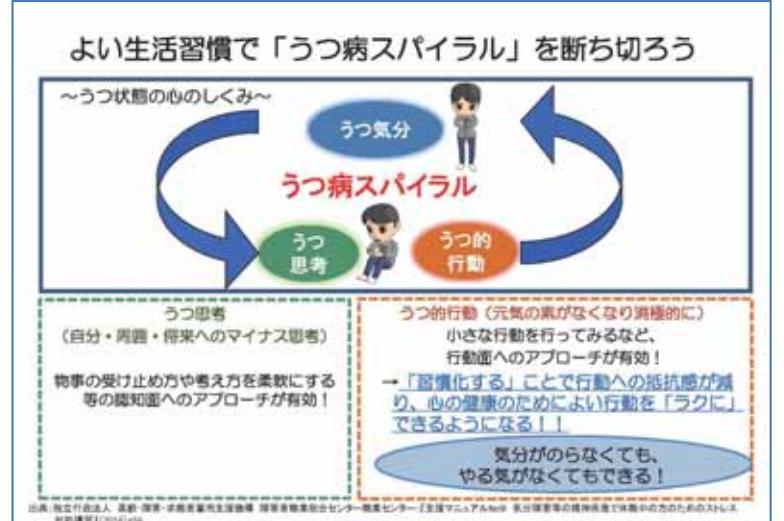
2：なぜ習慣化が大切なのか



まず1点目です。この図は、ストレス対処講座でも出てくる「うつ状態の心の仕組み」を示したもので

ます。

うつ状態の時には、うつ的な思考や行動がうつ気分を生じさせ、うつ気分がますますうつ的な思考や行動を生じさせるといった悪循環である「うつ病スパイラル」が生じやすくなります。



ここで、何かしらの行動を起こすことができると、気分も思考も変えていくことができる可能性が高まります。

よい生活習慣が身についていれば、あまり面倒くさい気持ちやおっくう感を感じずに行動ができます。

習慣化された行動を行ったことによって、リフレッシュしたり、気分が明るくなったり、元気が出ることもあると思います。

例えば、「朝食を食べる」という習慣がついていれば、少し体調が悪くても、朝食を食べることで元気が出ることが期待できますが、朝食を食べることが習慣化されていないと、食べることもおっくうになり、ますます元気を失ってしまうかもしれません。また、運動が習慣化されいたら、動いているうちに気分がリフレッシュしてくることもあるでしょう。

このように、よい生活習慣は、体調悪化を予防するだけでなく、体調が崩れそうになった時に、自然に健康的な心と体に戻しやすくなる効果もあります。

9

2点目は、「よい生活習慣は、安定した職業生活に欠かせない」ものだからです。

産業医の先生からのヒアリング等では、復職後の課題として、ある程度職場に慣れてきたころからまた生活習慣が乱れ、再休職に至るケースが少なくないこと、産業医面談では、それらの確認が重要なポイントであるとの話をきいています。

よい生活習慣は、安定した職業生活に欠かせない

事業主（産業医）の声 ~ヒアリング結果より~



生活リズムは、安定した職業生活の大きなポイント。復職後の産業医面談では、仕事でのストレス以外にも、生活の乱れや睡眠負債がないか確認していますよ。

実は、復職直後は本人も睡眠時間の確保、食習慣などに気をつけていることが多いですが、途々に生活リズムが乱れ、体調を崩して再休職に至るケースも少なくないんです！！

「習慣化」されていないとすぐに元の不健康な生活リズムに戻りやすい！

休職中から、復職後も継続できる「よい生活習慣」に意識的に取り組むことが必要

復職後は、生活環境が変わり徐々に忙しくなっていきます。その際、よい生活習慣が習慣化されていないと、元の不健康な生活リズムに戻りやすいのです。

そのため、休職中の今、復職後を見据えた「よい生活習慣づくり」に取り組むことがとても重要であると言えます。

10

習慣を変えるにはどのような条件が必要でしょうか？

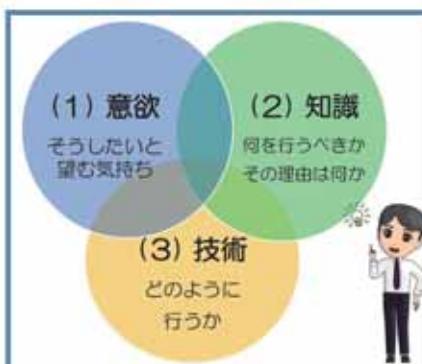
3：習慣を変えるための3つの条件



「習慣を変える」といっても、すぐに変えられるわけではありません。

先ほど説明したように、一定期間繰返し、生活の一部として取り入れられることが必要です。習慣化のために必要な条件は大きく分けて3つあると言われています。

習慣を変えるための3つの条件



(1) 意欲

- 自分の心身の健康にとって必要なこと・大切なことを考えよう！
- 達成可能な目標設定をする

(2) 知識

- 自分でしっかりと学習しよう！（自己学習が大事）
- 新調った知識や広告に注意！！例：「●●だけ食べると痩せる」

(3) 技術

- 記録をつけて変化に気づこう！
- うまくいったら、自分をほめる
- 行動が続くための社組みづくり

*この3つの条件がそろえば、私たちは行動を変えることができます！

出典：足達栄子 編『ライフスタイル療法』生活習慣改善のための行動療法 第4集』医歯薬出版株式会社(2018) p3

1つ目は、意欲です。

その生活習慣を取り入れたい、継続したいという気持ちがあるかです。

2つ目は、知識です。

自分の健康を害するような生活習慣はいずれ健康を損なうことにつながります。自分にとつて必要な生活習慣とは何か、しっかりと学習することが必要です。

3つ目は、技術です。

意欲があって、何を自分で取り組むべきかという知識があっても、それを続けていく技術がなければ、三日坊主、リバウンド等途中で挫折してしまうことにもなりかねません。続けるためのコツを知ることも大切です。

それでは、これらの3つの条件について、一つひとつ確認していきましょう。

12

習慣を変えるための条件の1つ目は、「意欲」です。

ご自身が取り入れたい生活習慣がどこにつながっていくのかを考えることはとても大切です。

例えば、「毎日、24時までに寝る」という行動は、それだけを見ると「夜やりたいことがゆっくりできない」等のマイナス面が気になるかもしれません。それが生活リズムの安定につながり、復職後の安定した職業生活を維持することにつながれば大きな意味を持つと思います。そして、再発せずに健康的に生活を送ることができたら、目指したいご自身の目的はありませんか？

人によっては、「誰かに喜んでもらいたい」ということかもしれませんし、「自分自身が楽しさや幸せを感じたい」ということかもしれません。日々の行動は小さいものであっても、それを継続し生活習慣に取り入れることで、復職後の再発防止等の長期的な目標の達成、そしてそれによって自分が成し遂げたい目的に近づくことができるようになります。

そう考えると、取り組もうという意欲も感じられるのではないですか。

13

それでは、ご自身の目的をご自身の言葉で書いてみましょう。

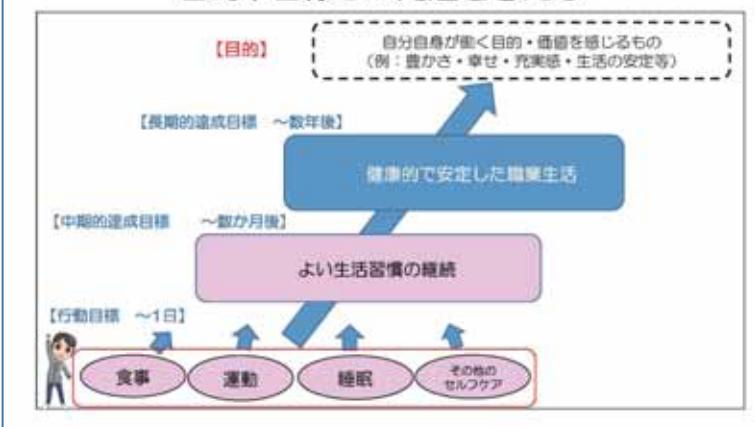
「長期的な達成目標」をご自身の言葉で書くとどうなるでしょうか？

前回の講座でもご自身の生活習慣を振り返りましたが、ご自身で改善したい中期的な達成目標や取り組みたいこと等を枠の中に書いていきましょう。

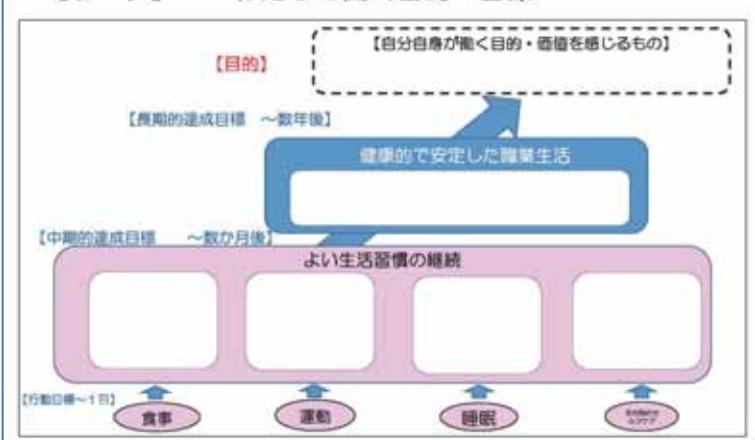
(7分ほど時間を取ります。)

(1) 意欲

目的や目標との関連を考える



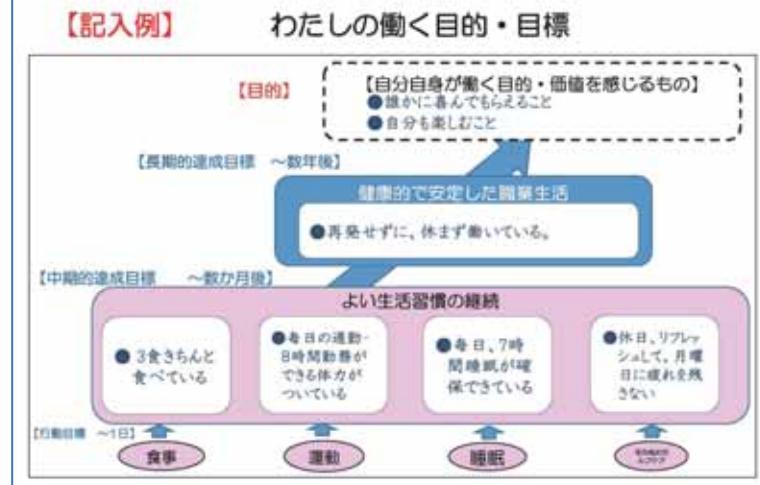
【ワーク】 わたしの働く目的・目標



必要に応じて次のスライドの記入例も参考にしてください。

14

記入例です。



15

意欲を持って取り組むためには、その目標が自分自身にとって「達成できそうだな」と感じられることが重要です。

まず、習慣化したい行動を決める際には、それが3か月後にも継続できている自信がどのくらいかをパーセンテージで考えます。

そして、それが80%以上のものを選んでみましょう。



高すぎる目標は、継続への不安が強くなることから、意欲を持ちにくいことが言われています。もし、達成に自信がない場合は、少し負荷を下げる目標を再設定し、それが継続できたら、徐々に目標を上げていく方法もあります。

そして、複数のことを同時にやうのではなく、「一つに絞って」行います。新しい行動目標に取り組むことは、ストレスを伴うこともありますし、始めは意識的に労力をかけて取り組むことが必要となります。複数のことに同時に取り組むと、結果的に意識が拡散してしまったり、エネルギー切れになって続かなかったりということが考えられます。まずは一つのことに絞って行うことが大切です。

続いて、習慣を変えるための条件の2つめは、「知識」です。

まず、

主治医や産業医からの指導内容を確認し、必要なことに取り組みましょう。

今年（または去年）の健康診断の結果はいかがでしたか。体重等の他にも、飲酒、運動習慣等の指摘事項がなかったでしょうか。客観的なデータを基にご自身の体調管理のために必要なことに、さっそく取り組んでみることも大切です。

また、取り組む内容については、正確な知識を学習することも大切です。主治医、産業医からの情報や信頼性のある情報源、書籍や医療機関が出している情報等根拠のある内容を参考にしましょう。不安があれば、主治医や産業医にも確認してみるとよいでしょう。

第1回目の講座で紹介した内容は、精神科医の書籍や学会での情報、厚生労働省や公的機関の刊行物、ホームページ等一般的で信頼できる内容を中心に作成していますので、参考にしていただけたら幸いです。

(2) 知識

正しい知識を情報収集しよう

1：主治医・産業医からの指導内容を確認する

- ・健康診断の結果から健康状態を見直してみよう
- ・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よう



2：正しい知識を学習する

- ・信頼性のある情報元からの情報を入手しよう
- ・誤った知識に注意！！（例：×「●だけ食べると痩せる」）

※日常生活基礎力形成支援①の講座資料も参照ください

習慣を変えるための条件3つ目は、「技術」です。

行動を継続していくためには習慣化する仕組みを知ることも大切です。

まず、私たちの行動が継続される仕組みを「メリット」「デメリット」の視点から見てみましょう。

私たちは、やって「よかった」と思えるつまり、「メリットがある」と、その行動を続けますし、やって「イヤだった」と思う、つまり「デメリットがある」と続きません。

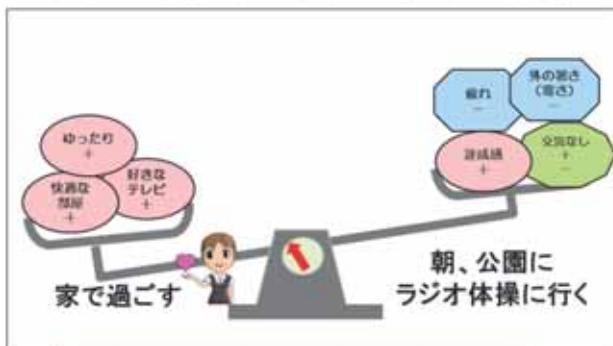
例えば、朝のラジオ体操を例に考えてみましょう。小学生の頃、夏休みに毎朝公園にラジオ体操に行っていた思い出のある方もいるかもしれません。

例えば、朝ラジオ体操に行くことと、その間家でゆっくりすることを考えると、どちらにメリットがあるでしょうか？なかなか行きたがらない人の、「メリット」「デメリット」を比べてみましょう。

家で過ごすと、ゆったり好きなテレビを見る、快適な部屋で過ごす等のメリットがありそうです。一方で、ラジオ体操に行くように言われて行ったとしても、外の暑さ、疲れ等はデメリットになるでしょう。誰とも交流がなければ行こうというモチベーションにはつながらないかもしれません。

結果、ラジオ体操に行くのは一度きり、その後は家から出ようとしないことがあるかもしれません。

(3) 技術 メリットが少なくデメリットが多ければ、続かない



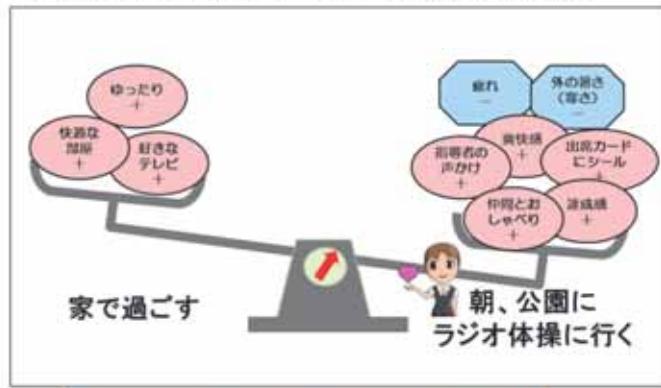
朝、ラジオ体操に行きたがらない人の天秤の例

18

一方でラジオ体操に行くことを続いている人はどうでしょうか？

家で過ごすメリットは変わらないとして、ラジオ体操に行くと出席カードにシールを貼ってもらったり、仲間とおしゃべりができたり、指導者の方から「よく来たね」と言われると、「また行きたい！」と思って、たとえ少し暑かったとしても続けられるかもしれません。また、実際にラジオ体操をしてみたら、体がすっきりし、「爽快感」という効果を実感できるとそれもメリットとなります。

デメリットに比べてメリットが多ければ、続く



朝、ラジオ体操に行きたいと思う人の天秤の例

このように、同じ行動であっても、その行動をすることにより得られるメリットやデメリットの大きさ等によって、その行動が継続していくかどうかは左右されるのです。

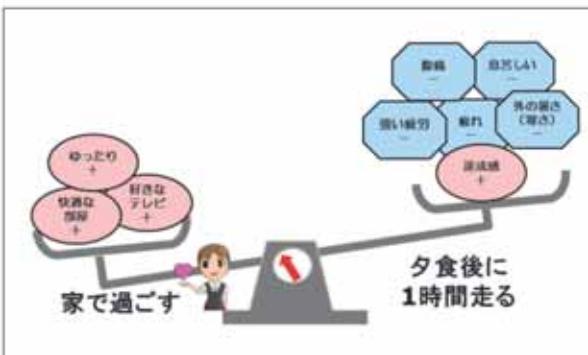
19

これは、その行動の目標設定や方法によっても変わってきます。

例えば、運動不足を解消したいと運動を始めた人が「毎日、夕食後に1時間走る」という目標で取り組んだとします。

運動をしていない人が急に走るとどうなるでしょうか？

目標設定が高すぎると、続かない



運動が続かない人の天秤の例
目標：「毎日、夕食後に1時間走る」

強い疲労感や息苦しさ、足の痛み、腹痛等の不調を感じやすく、達成感等の「メリット」よりも「デメリット」が大きくなりがちです。

結果、1日、もしくは3日坊主でやめてしまうこともあるでしょう。

同じように、運動不足を解消したいと運動を始めた人が、目標設定をする際に、ご自身の状況にあった続けられそうな目標設定ができたとしたらどうでしょうか。

その人は、まずは、「休日に、家族と近所の川べりを30分歩く」という目標で取り組んだとします。

普段運動をしていない人でも、ゆっくりとしたウォーキングであれば、そこまでの疲れや体の痛みは感じないでしょう。

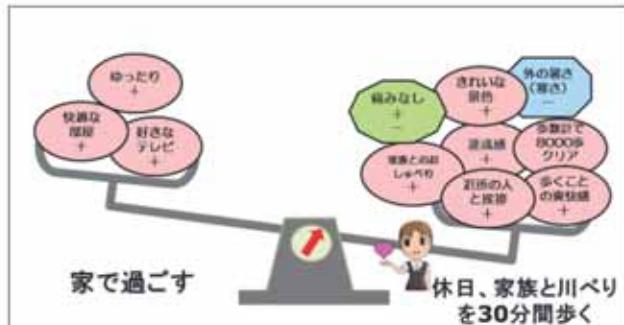
ウォーキングしながら、会話やきれいな景色を楽しんだりしていくうちに、あっという間に30分が経ってしまうかもしれません。

そうすると、歩くこと自体が楽しくなり、続けていくことで徐々に体力が向上し、今度は平日にも運動を取り入れられるようになるかもしれません。

急激に無理することなく、運動を楽しみながら続けることで、体を動かすことそのものの楽しさに気づき、自分自身のよい変化を感じられるようになれば、続けていく大きなモチベーションになります。

まずは、ご自身にとって無理のないところから、目標設定をし、続けられるような楽しみを見つけることもおすすめです。

無理なく楽しみながらできる目標設定だと、続く



運動を楽しみながら続けている人の天秤の例
目標：「毎週、休日に家族と近くの川べりを30分間歩く」

さて、「よい生活習慣を身につければよいとは分かっているけど、続けられない」、または、「ついつい悪習慣を続けてしまう」ということはありませんか？

例えば、つい夜更かしをしてしまう人の例を見てみましょう。

「明日も仕事があるし、早く寝ないといけないな。」と思っても、ゲームやテレビ、そして自分自身で使える時間が楽しく、ついつい夜更かしをしてしまうことがあるかもしれません。

早く寝ることで、「楽しい時間を過ごせない」、「つまらない」という気持ち、時間を焦らされるような「あわただしい」思いをしたくない気持ちもあるかもしれません。

ただ、次の日はどうでしょうか。

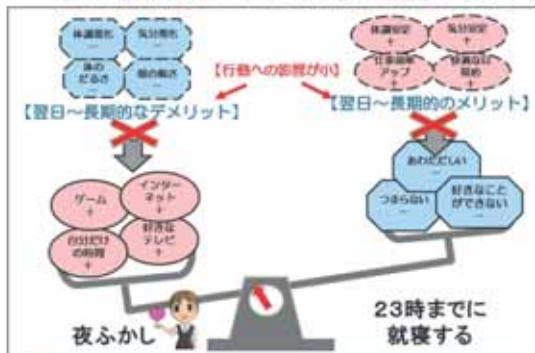
夜更かしをすると、頭がボーッとしたり、体がだるくなったりする寝不足の症状が出ることもあると思います。更に、その習慣を続けてくと、体調悪化や気分の落込み等も継続的に見られるようになるかもしれません。

早く寝ると、次の日には体も軽く、気分も快適、作業効率も上がる、体調にもよいということを知っているのに・・・なかなかやめられないという場合もあるでしょう。

私たちの行動は、「すぐに得られるものに影響されやすい」という特徴があると言われています。夜更かしもそうですし、「ついつい食べ過ぎてしまう」、「やらなければいけないことがあってもついダラダラ過ごしてしまう」等もその例です。

ただ、改めて今、生活習慣を見直すためには、その習慣を続けていった場合の長期的なメリット、デメリットについてもしっかりと理解し、長期的目標である、「健康的で安定した職業生活を送ること」や、自分の達成したい目的等の長期的な見通しを持ちながら、よい習慣づくりに取り組んで行くことが必要でしょう。

行動は「将来（長期）生じそうな結果」よりも
「すぐ（短期）に生じる結果」の影響を受けやすい



⇒長期的な影響（メリット・デメリット）の理解が必要！！

参考：足立淑子 著『ライフスタイル療法！生活習慣改善のための行動療法』医歯薬出版株式会社 (2014)p32

22

それでは、習慣化に向けた取組みを説明します。

4：習慣化に向けて行うこと



23

実際にご自身で取り組む行動目標を決めていきましょう。

その際、3つのステップを考えるとスムーズに考えることができます。

(1) 計画する 行動計画の3つのステップ

【Step 1】

習慣化したい「行動目標」を決める

- ①何のために
- ②何を
- ③どのように



【Step 2】

メリット・デメリットを整理する

【Step 3】

続けるための工夫を考える

※行動計画の内容については、主治医に相談・報告しちゃう。

24

まず、ステップ1は、習慣化したい「行動目標」を決めることです。

まず、「何のために」行うのかを考えます。

先ほど記入していただいた「わたしの働く目的・目標」を参考にしながら、自分が生活習慣の改善に取り組む目的を、シート③【新しい生活習慣を身につけよう】に記入しましょう。

【Step1】習慣化したい「行動目標」を決める

①何のために



「健康的で安定した職業生活」を送るために、自分にとって必要な「生活習慣」は何ですか？
日々の行動を何のために（目的）行うか考えましょう

25

次に、日々の具体的な行動として何に取り組むか明確な行動目標を設定します。

行動目標の設定には、スライドに記載した「SMART（スマート）の法則」を参考にするのもおすすめです。

Sは、具体的で分かりやすいこと。やったかやらなかつたかが分かりやすいものにします。

例えば、「〇〇に気をつける」などの目標では、気をつけたかどうかわかりません。実際に「〇〇する」等の行動として確認できる目標がよいでしょう。また、その際「〇〇しない」というよりは、「〇〇する」という目標の方がよりすべきことが明確になります。

Mは、測定可能なことです。「頑張る」「できるだけ」などではなく、〇回、などの測定可能な数字になっていると、同じくすべきことが明確になります。

Rは、目的との関連性を持ったものです。「ステップ1①」でも確認しましたが、今回取り組む生活習慣については、長期的目標である「安定した職業生活を送ること」やそれによって自分が果たしたい目的などに関連した行動目標を選びましょう。

Tは、期限が明確なことです。週何回、毎日等1週間のうちに何回やるのか等を明確にしましょう。

また、

2：急に大きな変化や大変な行動をするよりも、小さな行動から始めてみるとよいでしょう。

【Step1】習慣化したい「行動目標」を決める

②何を

1：明確な行動目標を設定をする

※SMARTの法則を意識するとより効果的！

S : Specific	具体的でわかりやすい
M : Measurable	計測可能、数字になっている
A : Achievable	達成可能な
R : Relevant	目的と関連性をもった（雨飛止・安定した職業生活のために）
T : Timed	今日やるなど、期限が明確



2：大きな行動よりも小さな行動から

- ・ウォーキング1時間 → 30分間
- ・毎食、よく噛んで（30回以上）食べる → まずは「夕食」から取り組む
=急激な変化は、ストレスをもたらすこともあるため、量感が必要！

出典：小林清彦、黒島信友他、藤澤大介「セルフケア行動の促進-行動変容に活かす認知行動療法-第3回認知療法-認知行動療法ワークショップ」(p103)

26

次に、「どのように」行うのか、行動のきっかけや流れを決めましょう。

実際にやる内容を決めたら、いつ、どこでやるのかを決めておくとスムーズに行動できます。

また、すでに習慣化されている行動に関連づけて行なうことも効果的です。

【Step 1】習慣化したい「行動目標」を決める ③どのように

●行動を起こす「きっかけ（流れ）」を決める (時間や場所など)

(例) 昼休み（12時30分）から自席で昼寝を20分間取る

※すでに習慣化されている行動に関連づけるのも効果的！

(例) ×1日のどこかで歯を磨く
×腹筋する
×運動する



○ご飯を食べたら⇒歯を磨く
○毎日、朝食前に腹筋を20回する
○出勤時に駅まで歩く



27

さて、ステップ2はメリット・デメリットの整理です。

前のスライドでも説明しましたが、行動の継続には、それによって得られるメリット・デメリットが影響します。

そのため、それらを整理し認識することが必要です。

特に短期的に得られるメリットの影響は大きいので、それらを意識しやすくする工夫も必要です。

【Step 2】メリット・デメリットを整理する

1：メリットを把握する

(1) 短期的（すぐに感じる）メリットと長期的に生じるメリットを書き出す

(2) メリットを意識する・増やす工夫を考える

- ・記録をつけて気分や体調の変化に気づく
- ・ご褒美を用意する（●回できたら好きなものを買う）
- ・見える場所に目標となるものを飾る（適正体重になったら着たい服等）



2：デメリットを把握する

(1) 短期的（すぐに感じる）デメリットと長期的に生じるデメリットを書き出す

(2) デメリットを少なくする工夫を考える

- ・運動等は急激にやらないように段階を踏む（痛み、体の不調を防ぐ）
- ・相手への対応が変わった場合は理解を求める（スマホ時間の制限⇒○時以降は返事が遅くなることを伝えておく）

また、長期的なメリットについては、継続していくと次第に認識されやすくなります。

例えば、体調がよくなったり、適正体重に近づいたり、体力が向上した等については、習慣化に取り組んだ当初は感じられないことが多いでしょう。そのため、長期的な見通しをもってこれらのメリットを理解しておくことが習慣化できるまでの間は特に必要となります。

また、デメリットについても整理をすることが大切です。

特に短期的なデメリットは、習慣化を阻む要因として大きくなりがちです。

デメリットを少なくする工夫を考えましょう。

ステップ3は、「続けるための工夫を考える」です。

いざ、行動目標を設定しても、想定しない事態もあり得ます。

まずは、

1：いつもと違うことが起こった時の対応を考えておくことが大切です。

【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を考えておく

(例) 雨が降った時は、【ウォーキング → 家でスクワット20回】に変更する



2：おっくう感や面倒くささを感じないように準備しておく

(例) ジョギングに必要な用具一式（タオル・ウェア・靴など）を袋に入れて玄関に置いておく

3：できなかった時の気持ちの切り替え方法を考えておく

・セルフトークをする

(例) 「気にしないで、明日からまた続けよう」

・できたことに注目する

(例) 週5日間朝食を食べただが、2日間はできなかった

→できなかった2日間ではなく、できた5日に注目する

行動計画の内容については、主治医に相談し、取組みが症状等に問題ないか等を相談・報告しましょう。

例えば、ウォーキングを予定していても、当然雨が降る日もあります。天気によって、できたりできなかったりでは、継続が安定しません。雨が降った時の代わりの行動（スクワット20回）もしくは対応（傘をさしてゆっくり歩く）等をあらかじめ想定しておくと、その場になった時にスムーズに行動できます。

2：おっくう感や面倒くささを感じないように準備をしておくことも大切です。

何か行動を起こすには、それにかかる労力を少なくすることが大切です。（デメリットを減らすことにもつながります）

例えば、ジョギングに行こうとするたびに、タンスからウェアを取り出し、タオルや靴を探すとなると「面倒くさい」という感情が大きくなります。

例にあるように、必要な用具をそろえておく、使うものは前もって出しておく等の準備をしておくことで、スムーズに行動に取りかかることができます。

3：できなかった時の気持ちの切り替え方法を考えておくことも役立ちます。

新しい行動を開始すると、当然やれる日もやれない日も発生します。その際に、深く落ち込んでやる気を失ってしまっては、習慣化には至りません。うまくいかなかった時の自分なりの対処方法や気持ちの持ち直し方等について検討しておきましょう。

これで、ステップ1～3までが完了です。

行動計画の内容については、主治医に相談し、取組みが症状等に問題ないか等を確認しましょう。

29

次は、実施です。

実施したら、この「行動ノート」に記録します。

(2) 実施し、記録する 「行動ノート」の紹介

目的の記入

実施状況の記入

変化に気づくためのチェック項目

今週の振り返りと来週に向けて

30

まず、行動が実施できた日に○をつけていきます。できなかった時は、×をつけてもよいですし空欄でも構いません。

記入を忘れてしまうと、実際できたかどうかの状況が把握しにくくなるので、忘れないように記入のタイミングを決める等の工夫をしましょう。

行動ノートの記入 ~実施状況

1：毎日、実施できたかどうかの状況を記入する

【シート③】「新しい生活習慣を身につけよう」で決定した行動目標を記入する

実施状況の記入
※実施できたら○をつける

2：毎日、なるべく決まったタイミングで記録する（記入漏れの防止） (例) 実施したらすぐ、夜寝る前、朝起きたら

そして、1週間に1度、ご自身で振り返りを行います。

まず、「行動ノート」に従って、感じた「身体」「気分」の変化を記入します。

前のスライドでもお伝えしましたが、行動したメリットを感じることができるとどうかが、行動の継続に大きな影響をもたらします。

次に、習慣化の変化の記入です。

「習慣化」されるのに必要な時間は、その行動の大きさ等によっても変わります。自分がどの程度「習慣化」できているのかを知ることは、見通しを持つ上でとても大切です。

「習慣化できた」と感じた際には、右欄の5つの項目のチェックを入れてみましょう。

5つの項目すべてにチェックが入ったタイミングを「概ね習慣化できている」目安であると、このプログラムでは定義づけています。

別の新たな行動目標の取り入れ等の目安にされるとよいでしょう。

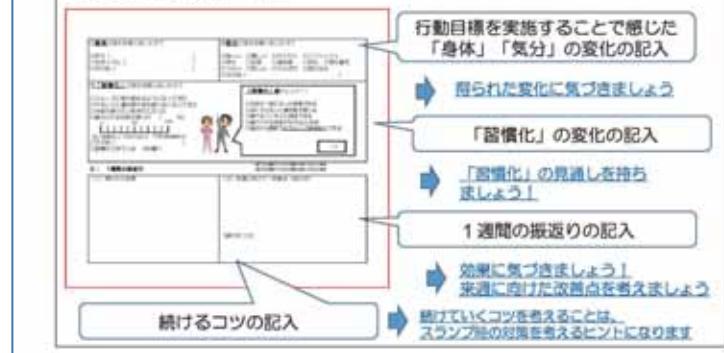
また、1週間を振り返り、前もって確認した「変化」を参考にしながら、効果を改めて考えてみましょう。

改善点があれば、対策を考えて記入します。

また、続けるコツについては、うまくいっている時に、自分が意識しているもしくは無意識に行っている工夫等について記録していくと、うまくいかないスランプがやってきた時に抜け出すヒントとなるでしょう。

(3) 振り返る ～個人での振り返り

●変化を記録する



32

個人での振返りをもとに、今後のプログラムでは毎週金曜日に「習慣化」のためのミーティングを行います。

参加のルールは、①～④のとおりです。

また、参加の際に心がけていただきたいことは①～④のとおりです。

皆さんの安定した職業生活につながる、よい生活習慣の継続に向けて皆さんで協力し取り組んでいければと思います。

どうぞ、よろしくお願ひいたします。

～「習慣化ミーティング」での振返り

1：「習慣化ミーティング」の内容

- ・週1回グループで、各自の取組みについてシェアします



2：参加のルール

- ①プライバシー保護を意識し、講座中に知り得た情報を外部に伝播しない
- ②他のメンバーが発言している間は、それを妨げることなく傾聴を心かける
- ③他者の発言を否定せず、互いに支え合う気持ちで発言する
- ④自分が話せる範囲で発言する

3：心がけていただきたいこと

- ①自分も他のメンバーの取組みも、「できたこと」に注目しましょう
- ②改善点については、前向きに対策を考えましょう
- ③意見交換を積極的に行い、他のメンバーの取組みも参考にしましょう
- ④お互いの取組みをねぎらいましょう
(取組みの発表後は拍手をお願いします)

33

では、よい生活習慣の継続のために気長に、無理せず、地道にやっていきましょう！！

習慣化は、毎日の繰り返し！
気長に頑張っていきましょう♪



2 「行動ノート」の概要と記入方法

(1) 概要

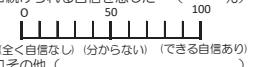
目的	<ul style="list-style-type: none"> 受講者が具体的な目標をシートに記入する。 毎日、実施したかどうかの記録をつけ、状況を把握する。
実施方法	<ul style="list-style-type: none"> 受講者が毎日、「1. 実施記録（1）実施結果」について記録をつける。 1週間に1回、「1. 実施記録（2）変化の記録」「2. 1週間の振り返り」を記入する。 <p>※「習慣化ミーティング」にて、発表する。</p>
留意事項	<ul style="list-style-type: none"> 週1回の「習慣化ミーティング」の実施後、新しい「行動ノート」に記入を開始する。 <p>※1週間で1枚記入し終える。</p>

(2) 記入方法

【シート④】

◆◆ 行動ノート ◆◆

名前

目的								
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！ <small>[月]</small>								
行動目標	()	()	()	()	()	()	合計	先週の結果
							/ 日間	/ 日間
<small>【開始前の頻度 / 日間】</small> <small>※行動を新たに開始する時のみ記入</small>								
(2) 変化の記録 ※当てはまるものにレを入れましょ！								
① 身体 の変化を感じましたか？		② 気分 の変化を感じましたか？						
<input type="checkbox"/> 体力 () <input type="checkbox"/> 日生活リズム () <input type="checkbox"/> その他 ()		<input type="checkbox"/> 楽しい <input type="checkbox"/> 嬉しい <input type="checkbox"/> 口わくわく <input type="checkbox"/> リフレッシュ <input type="checkbox"/> 幸せ <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 達成感 <input type="checkbox"/> 安心 <input type="checkbox"/> 落ち着き <input type="checkbox"/> つらい <input type="checkbox"/> 悲しい <input type="checkbox"/> ロンざり <input type="checkbox"/> 落ち込み <input type="checkbox"/> その他 ()						
③「習慣化」の変化を感じましたか？								
ロ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 (%)  (全く自信なし)(分からない)(できる自信あり) <input type="checkbox"/> その他 () □習慣化できている ⇒右欄へ								
「習慣化」度チェック！！  口生活の一部になった実感がある 口逆にやらないと違和感を感じる 口続けるコツを人に説明できる 口続けれられる自信が90%以上ある 口直近の3週間で90%以上の実施率*である								
<small>*週7日3週間で21日の目標⇒合計149日以上実施 週5日3週間で15日の目標⇒合計114日以上実施</small>								
2： 1週間の振り返り								
(1) 得られた効果				(2) 来週に向けて・改善点(あれば)				
<small>【続けるコツ】</small>								
【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
◎・☆								/ 日間
◎・☆								/ 日間
◎・☆								/ 日間
◎・☆								/ 日間

目指したい目的の記入

実施状況の記入

変化に気づくための
チェック項目

今週の振り返りと来週に
向けて

3 習慣化のフォローアップの概要と実施方法

(1) 習慣化ミーティング

ア 概要

目的	<ul style="list-style-type: none">・1週間の取組み状況や得られた効果について振り返り、次週の目標について話し合う。・コミュニケーションやグループの力を活用し、受講者が行動を継続する動機づけを行う。・行動の継続が滞っている場合は、改善点や必要な対策を考える。
実施方法	<p>【頻度】週1回(ＪＤＳＰでは金曜日)、概ね30～40分程度。</p> <p>【メンバー】受講者(2～5名程度^{*)})、支援スタッフ数名。</p> <p>※親密な雰囲気で気兼ねなく自己開示でき、相手の話に触発されて新たな考えが浮かび、相互作用が期待できやすいグループの人数⁶⁾。それ以上の人数が参加される場合は、グループ分けを行うなどして実施するとスムーズ。</p> <p>【進行】支援スタッフ1名がリーダーとして進行を担当。</p>
基本的な流れ	<p>(1)「行動ノート」を基に、受講者が一人ずつ下記について発表する。</p> <p>①1週間の実施結果と行動による変化(身体、気分、習慣化) ②得られた効果 ③来週に向けての目標</p> <p>(2)発表に対しては拍手を送り、支援スタッフ、他受講者から、取組みへのねぎらいを伝える。また、発表を聞いた上での質問や感想、行動を継続する工夫やコツなどについての意見交換を行う。</p>
効果	<p>【「語ること」による効果】</p> <ul style="list-style-type: none">・行動の目的や効果を受講者自身が再認識できる。・定期的に他者に報告する機会があること自体が行動継続の動機になる。・取り組む意思や計画を宣言することで行動への動機が強化される。 <p>【「グループの力」による効果】</p> <ul style="list-style-type: none">・受講者同士ねぎらい励ましあうことで、前向きな気持ちが生まれる。・取組みによる効果や達成感を感じている他者の話を聞くことで、意欲が喚起される。・継続のコツや気持ちの切替え方について情報共有ができ、工夫の視点が増える。

イ 進め方のポイント

進行に当たっては、「動機づけ面接法」における心構えや面接スキルを参考に、受講者の行動継続に対するモチベーションや自信を引き出せるよう質問やフィードバックを行います。リーダーは、話が拡散した際や、否定的な方向へ向かった際には、軌道修正をすることが必要ですが、受講者の行動継続に対する、支援者としての意見や提案を述べるのではなく、受講者が多くを語れるように促し、受講者自身の考え方や意欲を引き出すことを意識します。

また、受講者同士のディスカッションを活性化し、グループの力が活かされるよう運営することにも留意します。支援スタッフが率先してねぎらいや共感を言葉や態度で示すことで、受容的、支持的な場を作ることを心がけます。受講者から自分にとって効果的だった方法をグループに情報提供してもらう、他の受講者の取組みで参考にしたいと思ったことについて話してもらう等、個人の取組みや発言がグループへと結びつくよう進めることを意識します。

なお、習慣化ミーティングの実施にあたり、受講者には「日常生活基礎力形成支援② よい生活習慣を続けよう」の講座の最後に以下の内容について説明し、グループでの意見交換に積極的に参加するよう促します。

参加のルール

- プライバシー保護を意識し、講座中に知り得た情報を外部に伝搬しない。
- 他のメンバーが発言している間は、それを妨げることなく傾聴を心がける。
- 他者の発言を否定せず、互いに支え合う気持ちで発言する。
- 自分が話せる範囲で発言する。

心がけていただきたいこと

- 自分も他のメンバーの取組みも、「できたこと」に注目しましょう。
- 改善点については、前向きに対策を考えましょう。
- 意見交換を積極的に行い、他のメンバーの取組みも参考にしましょう。
- お互いの取組みをねぎらいましょう。

(取組みの発表後は拍手をお願いします。)

■コラム■ 動機づけ面接法

動機づけ面接法は、ウィリアム・R・ミラーとステファン・ロルニックによって開発された、相談者自身の行動変容への動機を強化するためのコミュニケーションの方法です。

人は行動を変えることに対して両価的な思い(変わりたい、でも、変わりたくない)を持つことが一般的です。「健康のために痩せる必要がある、でも、大好きな甘いものは止められない」というように、変えた方がいいと分かっていても、一方で変わらないことの心地よさも感じていると、「変わりたい」「変わりたくない」の綱引き状態に陥り、結局変化を起こせないまま現状維持となることがあります。

動機づけ面接法は、変わりたいと願う相談者の「変化に向かう発言(チェンジトーク)」に着目し強化することで、このような両価的な状態を解消し、変わることを後押しします。面談者は、相談者の心の中にある変わることへの動機、活力、意欲を引き出すことに焦点を当て、特定の方向への変化(健康、回復等)を目指し、目標指向的に面談を進めます。

なお、動機づけ面接法は、もともとアルコール依存症の治療に有効な面接技法として体系化されたものですが、他の精神疾患や生活習慣病の治療、健康増進行動等の領域でも効果があることが報告されており、多くの臨床場面で活用されています。

動機づけ面接法の概要

動機づけ面接法において面談者は、面談の土台である精神を大切にしながら、4つのプロセスを意識して会話を進め、相談者が行動を変えていく手助けをします(図4)。

面談者は相談者と対等な協働関係を築くことを大切にします。これは、レスリングのように対決するのではなく、一緒にダンスをするようなイメージと例えられます。自分の人生の専門家である相談者自身が、行動を変えるための最善の方法を知っていると考え、面談者は、説得や命令により相談者を強制的に変化に向かわせるのではなく、相談者の中にある動機や資源を引き出すことに努めます。そして、変化に対する相談者の思いや価値観、抵抗を批判することなくありのままに受け止め共感しながら、「変えられる」という希望を支え励まし続けます。また、行動の変化にどのように取り組むのかについての、相談者の自己選択や自己決定を認め、相談者自身の自律性を尊重します。

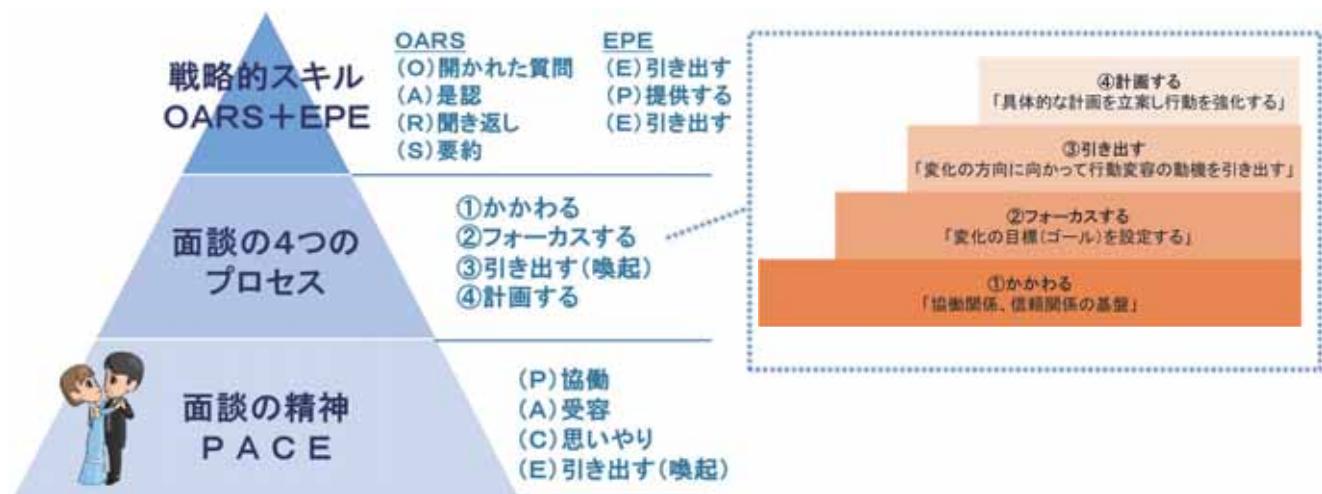


図4 動機づけ面接法のピラミッドとプロセス (北田、磯村¹⁾に基づいて一部改変)

面談では「O A R S + E P E (情報提供スキル)」と呼ばれるスキルを用いて、相談者の変化に向かう発言を増やしたり、その内容を具体化し、相談者の行動変容に向かう準備が進むように促します(表6)。

表6 戰略的スキル O A R S + E P E

①開かれた質問 (Asking Open Questions)	「はい」、「いいえ」ではなく、色々な答方ができる質問のこと。相談者の問題認識や両価性の状況を明確にできるのと同時に、行動変容へのアイデアや自信を引き出す効果がある。 責められている印象を与えやすい「なぜ～」という質問や、現状を維持しようとする理由を尋ねる質問は、変わることへの抵抗を引き出してしまうため注意が必要。
②是認 (Affirming)	相談者の言動から読み取れる強み、能力、努力、前向きな意図を見つけ、そのことを敬意を持って伝える言葉や態度(表情やうなづき、あいづち等)のこと。誠実にかつ本心から伝えることが大切。是認には、協働作業を強化し、相談者が変化に向かうための自らの資源を再認識できる効果がある。
③聞き返し (Reflecting) ポイント 平叙文で、 語尾を下げる！	相談者が発言した言葉を返すこと。面談者が相談者の話を関心を持って聴いているということを示すメッセージであり、正確な共感ができているかを確認する機能もある。 「単純な聞き返し」…相談者が言ったことの繰返しや言換え。面接のポイントを確認できる。 「複雑な聞き返し」…相談者の直接語っていない思いや意味を想像し、言葉にして返すもの。相談者の自己理解を深めたり、気づきを促す。 例) ・感情を含めた聞き返し(相談者の感情に焦点をあて聞き返す。相談者の願いや思いを引き出す。) ・両面のある聞き返し(相談者の中にある両価性を際立たせる。「〇〇〇、その一方で、△△△」等) ・リフレーム(否定的表現を肯定的表現に変換するといった大幅な言換えや、話していないことの推察)
④要約 (Summarizing) ポイント チェンジトークを 集めて花束を作る ように！	聞き返しの一つで、それまでの相談者の発言をまとめて返すこと。相談者が述べた事柄を確認、整理し、気づきを促したり、面談の段階を進める効果がある。 「集めの要約」…相談者が話した変化につながる言葉(自信、重要性、意図等)や強みを集める。 相談者の前向きな態度や強みを是認し、行動変容を促す。 「つなぎの要約」…先に述べられた考え方と現在のものとを対比させ、現状とありたい自分とのギャップを明確にすることで、解消する方向に役立つ。二つの矛盾する状態は並列の言葉(「一方では」、「同時にまた」等)でつなぎ、チェンジトークを後ろに置く。 「転換の要約」…会話の方向性を選んだり、変える時に用いる。次の課題へと移る橋渡しになり、具体的な計画等、変化に取り組むための考えを引き出す。
⑤情報提供	必要に応じて情報提供をする場合は、まず情報提供の許可を取る。そして、選択するかは相談者の自由であることを明示し、自律性を尊重した形で伝える。(例:「この方法を試してみるかは〇〇さん次第なのですが～」)。情報提供は「相談者の知りたいことを引き出す(E)→情報提供する(P)→提供された内容についての相談者の理解や考えをO A R Sで確認する(E)」の流れで進めると効果的。



~面談の進め方のポイント~

- ◆ 質問するときは、開かれた質問が大半になるよう。
- ◆ 3つ以上連続して質問しない。
- ◆ 平均して1回の質問に対して2回以上の聞き返しをする。
- ◆ 聞き返しは、複雑な聞き返しが半分以上になるよう。
- ◆ 命令、警告、レッテル貼り、説得、無許可の情報提供や助言をしない。

チェンジトークを引き出し強化する

動機づけ面接法は、相談者本人から、「チェンジトーク（行動変容に向かう発言）」を引き出していく面接技法です。これは、「人は、自分自身の言葉を聞いて、それを信じる傾向がある」という人間の基本的原理に基づいています。チェンジトークに対して、現状を維持しようとする発言を「維持トーク」と言います。

チェンジトークは、変化に向かう準備を反映した「準備段階のチェンジトーク」と、両価性が解消されて実行期へと移行していることを示す「実行段階のチェンジトーク」に大別されます(図5)。

面談者は、チェンジトークを識別し、引き出し、強化することで相談者の行動変容を後押しすることが大切です。相談者自身が、変わることの利益や行動を変えることを支持する言葉を多く述べられるように、面談を進めていくことを目指します(図6)。

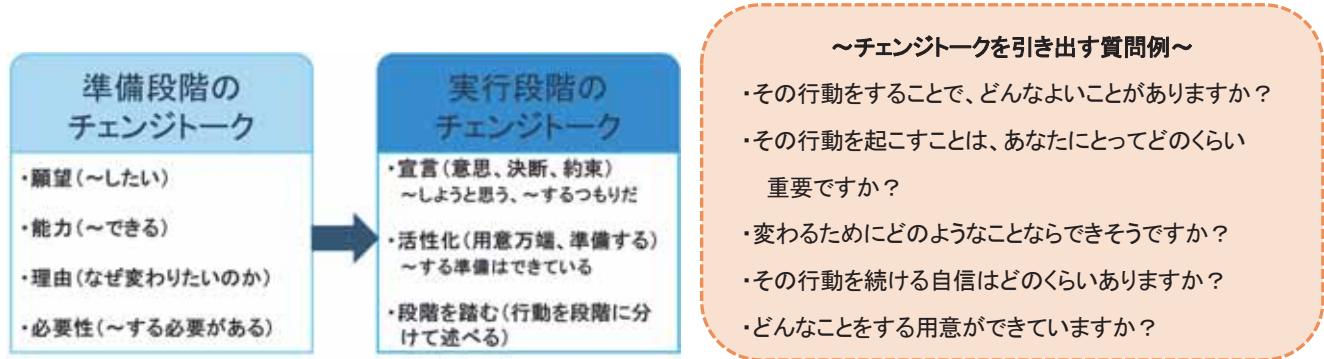


図5 チェンジトークの種類と質問例

チェンジトークを増やして両価性のシーソーを「行動」に傾ける

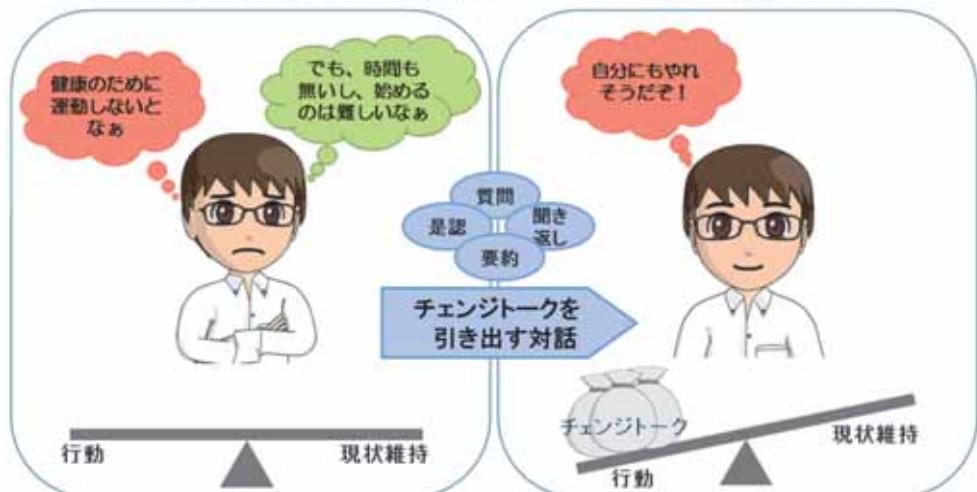


図6 チェンジトークによる行動の変化

【引用・参考文献】

- 1) 北田雅子、磯村毅：『医療スタッフのための動機づけ面接法逆引きM I 学習帳』医歯薬出版株式会社(2016)
- 2) 瀬在泉：「動機づけ面接法」『講義と演習で学ぶ保健医療行動科学』日本保健医療行動科学会(2017)
- 3) ステファン・ロルニック他：『動機づけ面接法実践入門 あらゆる医療現場で応用するために』星和書店(2010)

■支援スタッフへのワンポイント情報■



習慣化ミーティング 「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、やる気が出ない時の気持ちの切替え方等に、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、スランプに陥った時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、でも変われない」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く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等、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○○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たのですね。」

「気持ちが乗らない中でも、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いらっしゃいますね。」

できなかつ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。」

ウ 習慣化ミーティングの実施法(DVD)



卷末のD V Dで、習慣化ミーティングの具体的な実施法を、モデル事例を通じて紹介します。D V Dのシナリオには、ミーティングを進める際のポイントも記載していますので、併せてご覧ください。

【モデル事例 受講者の概要】

参加受講者	経過、特性等
継続に不安がある 森田さん  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 行動目標 毎日30分ウォーキングをする </div>	<p>【40代 / 気分障害 / 行動ノート 8週目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・情報通信会社のシステムエンジニア。数年前から、プロジェクトリーダーを任されるようになった。SE業務に加えて、チームを指揮・管理しながらプロジェクトを推進することが求められ、業務量、業務時間が増大した。1年前、新規の大きなプロジェクトを進行していたところ、意欲の減退や抑うつ気分などの症状が出るようになり、気分障害と診断、休職となった。 ・仕事柄、デスクワークの時間が長く、休職前は体を動かす習慣がなかった。また、残業で毎日23時過ぎに帰宅後、食事しそう寝る生活を送っていた。ここ数年で内臓脂肪の数値が増加し、高脂血症の診断もされている。運動や減量に取り組むよう健康診断でも指摘されていたが、忙しさやおっくう感で一歩が出ないまま過ごしていた。 ・妻、小学生の子供2人と暮らし、犬を飼っている。子供と遊ぶことが一番のストレス解消法。
完璧主義で落ち込みやすい 小川さん  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 行動目標 カフェイン摂取は15時までにする </div>	<p>【30代 / 不安障害 / 行動ノート 4週目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・機械製造メーカーで設計業務を担当している。常に納期に追われる中、ミスのない正確な仕事が求められるプレッシャーや、「失敗することは許されない」という考え方方がストレスとなり、出勤することや職場にいることへの不安が強まり、動悸や不眠の症状が現れ、休職となった。 ・「何事も完璧にやらなければならない」という思考が強く、できなかつことに注目して落ち込みやすい。 ・不調のサインに寝つきの悪さがある。不眠になると、気分の落ち込みや倦怠感にもつながるため、健康に生活するために睡眠の質を良くしたいという思いがある。休職前から、午後や残業時間の眠気覚ましの目的と、気分転換のため、コーヒーを夕方以降にも毎日飲むことが当たり前になっている。
あれこれ詰め込みキャバ オーバーになりやすい 木下さん  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 行動目標 每朝朝食をとる </div>	<p>【30代 / 適応障害 / 行動ノート 1週目】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品や雑貨を販売するチェーン店舗の店長。営業時間中は店頭での接客に対応する時間もあり、その他スタッフの雇用管理、在庫・売り上げの管理イベントの企画、本社との連絡等に追われ、多忙。残業も多い。勤務のシフトや休憩時間は日によって異なり、不規則。 ・色々なことに目が向く、面倒見もよいため、自分から仕事を増やし背負い込み、キャバオーバーとなり調子を崩した。忙しく動き回ることが好きなタイプで、プライベートでも予定をあれこれと入れて過活動になる傾向がある。 ・休職前も、趣味のために夜更かしをし、起床が遅くなり、朝食をとらないまま仕事に行く生活を続けていた。仕事中に空腹を感じ、集中力を欠くことが多かったが、空腹のまま、昼まで仕事をせざるを得ないことがしばしばあった。

※モデル事例の参加受講者は架空の人物です。

習慣化ミーティングの実施法(DVD)のシナリオ

登場人物

リーダー(支援スタッフ)

受講者 小川さん

受講者 森田さん

受講者 木下さん

コーリーダー(支援スタッフ)



※語尾を下げて話すセリフの文末には(↓)があります。

キャスト	セリフ	ポイント
リーダー 	<p>これから、今週の習慣化ミーティングを始めます。 1週間の取組みを「行動ノート」の記録を基に、発表し意見交換しましょう。 お互いの取組みをねぎらいながら進めましょう。 それでは、まずどなたからお話ししていただけますか？</p>	
森田 	はい。(挙手)	
リーダー 	では、森田さん、今週の実施結果や感じた変化について教えてください。	
森田 	<p>はい。私は、「減量と体力の向上」を目的に「毎日 30 分ウォーキングをする」という行動に取り組んでいて、今週は毎日実施できました。 取り組んで8週目ですが、これでようやく2週間毎日連続して取り組めた状況です。 身体や気分の変化については、これまで運動する習慣がなかったので、最初はきつかったのですが、最近は歩くのがあまり苦ではなくなってきています。 体力が少しついてきたのかなあ。 あとは、外の空気を吸いながら歩くと、リフレッシュできて気分がすっきりしますね。</p>	
リーダー 	<p>2週間連続で達成できたんですね、がんばっていらっしゃいますね。 歩くのを苦に感じなくなったとか、リフレッシュできるというよい変化も実感できているんですね。すごいことですね。</p>	<p>取組みをねぎらう。 できていることや、変化に気づくことができた本人の強みをフィードバックする。</p>

森田 	ありがとうございます。頑張りました。	
リーダー 	習慣化についてはどうですか？	開かれた質問。
森田 	だいぶスムーズに取り組めるようになってきた気がします。 今後も続けたい気持ちはあるんですが、続けられる自信は60%くらいですね。 復職してからの生活を考えると、何か工夫をしないとちょっと難しいかも知れません。	続けたい願望と、続けられない不安の両面を持った発言。
リーダー 	行動にスムーズに取り組めるようになってきたという実感をお持ちなんですね。 今後については、復職後の生活のサイクルを考えると工夫は必要そうだけども、続けたい気持ちはある。(↓)	両面を持った聞き返しをする時は、チェンジトーク(変化に向かう発言)を後ろに置き、行動を後押しする。
森田 	はい。 今より時間がなくなるので不安はありますけど、続けたいですね。	チェンジトーク(願望)
リーダー 	続けたいと思われるのは、何かご自身にとって続けた方がよいと思えることがあったということでしょうか？ 行動を続けることでどんな効果が得られていらっしゃいますか？	本人自身が行動による効果を言葉にして振り返られるよう質問する。
森田 	やっぱり、体力がついてきたのと、よい気分転換ができるということですかね。 減量については、3ヶ月くらいは続けないと効果が出ないかな、と思っているので、気長に考えています。	継続するコツ(行動の効果が出る見通しを持つ)
リーダー 	「減量には時間がかかる」と効果が出るまでの自分なりの見通しを持って取り組む気持ちがあると、焦りと上手に付き合いやすいかもしれませんね。 ところで、森田さんは、効果が実感できると続けたくなりますか？	継続するコツが語られた場合は、伝え返して強化する。
森田 	そうですね。これまで何となくやらなきやと思ってやっていましたけど、言われてみると、「よい効果を実感している」から続けようと思えるのかもしれません。	
リーダー 	来週に向けての目標はありますか？	開かれた質問。

	<p>2週間順調に取り組めているので、来週もこの調子で取り組めたらいいですね。 あとは、復職後も続ける方法を考えていきたいです。</p>	<p>チェンジトーク(意思)</p>
	<p>森田さん、ありがとうございました。</p>	
	<p>(拍手)</p>	
	<p>では、皆さんからも森田さんの取組みについての感想や、是非聞いてみたいと思うこと があればお願ひします。</p>	
	<p>はい。(拳手) 森田さん、お疲れさまでした。2週間毎日達成されていてすごいと思いました。 私は今週から取り組み始めたのですが、早速3日できない日がありました。 うまくいったこの2週間は何か工夫をされたのですか？</p>	
	<p>以前は、帰宅後に歩きに行くようになっていたのですが、一度家に帰ってしまうと、おっく うに感じてできない日が多かったので、先週からは職業センターまでの行き帰りの時間 を歩くことに置換えました。バスから徒歩に移動手段を変えると、合計で 40 分くらいは 歩けることになるんですよ。</p>	<p>継続するコツ(毎日のルー チンに組み込む)</p>
	<p>そうなんですね。それならわざわざ時間を作らなくていいから、あまり面倒じゃないかも しれないですね。</p>	
	<p>1日の流れの中に組み込むと負担も少なく続けやすそうですし、現実的にチャレンジし やすい工夫だなと思いました。 お休みの日はどうされているんですか？</p>	<p>継続するコツが語られた ら、伝え返して強化する。 開かれた質問。</p>
	<p>そこは子供に協力してもらっています。 私は子供と遊ぶことが一番のストレス解消になるので、一緒に犬の散歩に行くようにし ています。この方法だと楽しみにもなるので、私にとってはすごく効果的なんです。</p>	<p>継続するコツ(自分が取 り組みたくなる工夫を取り入 れる)</p>
	<p>お子さんとおしゃべりしながら歩く、何だか楽しく気持ちよく歩けそうですね。 森田さんは、ご自身が続けたくなるコツをよく分かっていらっしゃるんですね。 ほかにご質問などありますか？</p>	<p>本人の強みを認め、伝え返 す。</p>

 <p>小川</p>	<p>はい(挙手)。</p> <p>森田さんが楽しみながら取り組まれていて、うらやましく思いました。私も楽しみながら取り組みたいと思いました。</p> <p>さきほど、以前はおっくうでできない日もあったと話されていましたが、できなかつた時は落ち込んだり、やる気がなくなったりしませんでしたか?</p>	
 <p>森田</p>	<p>あー、そういう時は「まあ、こういう日もある。また明日頑張ろう。」と考えるようにしていましたねえ。</p> <p>できなかつたと落ち込むと、ますますやる気をなくしそうだったので。</p>	<p>継続するコツ(気持ちの切り替え)</p>
 <p>小川</p>	<p>そうなんですね…、私はつい「だめだった」という気持ちを引きずってしまうんですけど、そういう考え方ができたら、ちょっと楽に取り組めるかもしれません。</p>	
 <p>リーダー</p>	<p>できなかつた時には「こういう時もある」と気持ちを切り替えて、意欲を維持する方法をとられていたのですね。</p>	<p>継続するコツが語られたら、伝え返して強化する。</p>
 <p>木下</p>	<p>私も真似してみたいと思いました。</p>	
 <p>リーダー</p>	<p>皆さんにも参考になるお話をありがとうございました。</p> <p>森田さんは、この2週間自分にあった工夫をされて、順調にウォーキングを続けることができていて効果も感じている、今後も続けたい、と話してくださいました。</p> <p>次の段階としては、復職後も続ける方法を考えたいと思っておられると、私は理解したのですが、それでよろしいでしょうか?</p>	<p>それまでの話をチェンジトークを中心に要約し、次の段階の話題への転換を促す。</p>
 <p>森田</p>	<p>はい。せっかくなら続けたいですよね。</p> <p>でも、時間が取れなくなったり、疲れて面倒になってしまふんじゃないかな…とも、正直思っています。</p>	<p>続けたい願望と、続けられない不安の両面を持った発言。</p>
 <p>リーダー</p>	<p>どうやつたら続けられそうか、ご自身で考えられた方法があればお話しeidただけませんか?</p> <p>まとまっていなくても構いませんので。</p>	<p>開かれた質問で、続けるための考えや動機を引き出す。</p>
 <p>森田</p>	<p>そうですねー、休日に子供と歩くのは続けられそうです。</p> <p>あとは…、仕事の昼休憩に中庭を歩いてみるとかなら、できるかなあ。「30分歩かなければ」と時間にこだわってしまうと苦しくなりそうなので、続けることを目標に、時間のハードルは少し下げてやってみようと思います。</p>	<p>チェンジトーク(能力)</p> <p>継続するコツ(ゆるやかな行動目標の設定)</p>

リーダー 	<p>生活に合わせて柔軟に取り組もうと思われているんですね。応援しています。</p> <p>続ける方法は一緒に考えることができるので、必要な時はお声をかけてください。</p> <p>森田さん、ありがとうございました。</p> <p>では、次はどちらにお話しいただきましょう？</p>	是認と共感を示す。
小川 	はい。(拳手)	
リーダー 	はい、小川さん、お願いします。	
小川 	<p>私は、「カフェイン摂取は 15 時までにする」という行動に取り組み始めて4週目ですが、今週は2日できませんでした。</p> <p>家に帰りついた 17 時頃に、一息つきたくてコーヒーを飲んでしまいました。</p> <p>難しい目標でもないのに、できないなんてダメですね。</p>	できなかったことに着目した、否定的な感情を表す発言。
リーダー 	<p>15 時以降にコーヒーを飲んだことは確かにあったのでしょうか、小川さんが取り組もうという意思を持って、取り組まれていたということも事実ですよね。</p> <p>実際、5日間は実行できていた、残り2日も夕方以降は飲まなかった。目標を達成できた日の方が多いですね。</p>	マイナスの発言は、できた点に目を向けられるようリフレーミングし、失敗と捉えないよう促す。
小川 	<p>ああ、そうですね…。できた日の方が確かに多いのか。</p> <p>休職前は、残業しながら飲むのが当たり前になっていたので、夜に飲んでいないだけでもいいのかもしれないですね。</p>	
リーダー 	<p>そこは以前と大きく変わられている点だと私は思います。コーヒーを飲んでいる時間の変化も重要な点だと感じるのですが。</p> <p>一つ確認してもよろしいですか？</p> <p>小川さんがこの行動に取り組まれている目的を教えていただけますか？</p>	<p>進歩した点を認め、伝える。</p> <p>行動に取り組む目的を質問し、動機を引き出す。</p>
小川 	<p>はい、「睡眠の質をよくしたい」というのが目的です。</p> <p>私は、不調になると寝つきが悪くなるし、不眠になると気分の落ち込みや倦怠感が強くなってしまうので、よい睡眠を取れるようになりたいという思いがあります。</p>	チェンジトーク(願望)
リーダー 	健康を維持して生活するためにも、睡眠の質をよくしたいと思っておられる。(↓)	聞き返し。
小川 	はい。私は今まで時間を問わずコーヒーを飲んでいましたが、1回目の講座で「カフェインを夜に摂ると睡眠に悪影響」、という話を聞いて、カフェインが効きやすい体質があるので、まずはこの目標に取り組んでみようと思いました。	チェンジトーク(意思)

	職場では、残業時間に眠気覚ましで飲んでいましたが、よく眠るためには量とか時間に気をつけた方がいいんだなと思って。	チェンジトーク(理由、必要性)
リーダー 	目的に対しての効果が高そうな行動を設定されているんですね。 取り組んでみられてご自身で気づいた変化や効果はありますか？	本人自身が行動による効果を言葉にして振り返られるよう質問する。
小川 	そうですね…、布団に入っても目が冴えていることが多かったのですが、それが減ったような気がします。 多少寝つきがよくなっているのが、効果かもしれません。	
リーダー 	寝つきがよくなっているように感じられるということは、そのような日が少しずつ増えてきているということなのでしょうかねえ。 気分の変化や習慣化についてはどうお感じですか？	本人の感じているよい変化を聞き返す。
小川 	できた日は、「やったぞ」という達成感と同時に、コーヒーが飲めなくてつらいという気持ちがあります。	両価性のある発言。
リーダー 	そうなんですね。 コーヒーが飲めないつらさと、実施できた達成感の二つの気持ちが綱引きしている感じ？(↓)	両面を持った聞き返し。
小川 	そうなんですよ。 取り組んだら効果があると思うんですけど、私はもともとコーヒーの味や香りが好きで、飲むことがリラックスの手段でもあったので、15時以降飲めないのは我慢している感じでつらいんですよね。	チェンジトークと維持トーク。行動することで感じる不利益を述べる発言。
リーダー 	好きなものだから飲めないのはつらい、一方で、よい睡眠のためには効果があるので続けたい。(↓)	両面を持った聞き返しをする時は、チェンジトークを後ろに置き、行動を後押しする。
小川 	なので、来週に向けては、我慢ばかりにならない工夫を取り入れられたらな、と思っています。 まだいい案が思い浮かばないんですけど…。	チェンジトーク(願望)
リーダー 	小川さん、発表ありがとうございました。	
全員	(拍手)	

リーダー 	<p>それでは、皆さんから小川さんへご質問や感想などお願いします。</p> <p>「こんな工夫ができるのではないか」というアイデアもあれば、ぜひ意見交換していただければと思います。</p>	参考になる工夫やコツについて参加者からも情報提供してもらえるよう促す。
木下 	<p>はい。(挙手)</p> <p>小川さん、お疲れ様でした。小川さんが睡眠を大切に考えていることが伝わってきて、続けられるといいなあと感じました。</p> <p>でも、好きなものを我慢するのはつらいですよね。</p> <p>工夫の一つとして思ったんですが、15時以降はカフェインレスコーヒーを飲むというのはどうですか？</p>	
小川 	カフェインレスコーヒー？	
木下 	最近、スーパーとかでもよく見かけますし、カフェでも置いているお店が増えてますよね。	
小川 	<p>自分では思いつかなかっただけで、そういう手もあるんですね。</p> <p>それはいいかもしれないです。</p>	工夫の選択肢が増え、視点が広がる。
森田 	それなら好きなコーヒーを我慢しなくてよさそうですね。	
コリーダー 	小川さん、私からも一つ情報提供させてもらっていいですか？	許可を得てから情報提供を行う。
小川 	はい。	
コリーダー 	<p>過去の受講者の中にも、コーヒーの香りでリラックスできると話されている方がいらっしゃいました。</p> <p>小川さんに合っている方法かどうかは分かりませんが、その方は、コーヒー豆を小皿に入れて部屋に置いたり、コーヒーの香りのアロマオイルを使ったり、ということをされていましたよ。</p>	情報提供は、本人の選択の自由を尊重した形で伝える。

 小川	<p>へえー、そうなんですね。 確かに、コーヒーの香りでほっとできる、というのは自分もそうですね。 飲む方法以外の楽しみ方は考えたことがありませんでした。</p>	工夫の選択肢が増え、視点が広がる。
 リーダー	<p>いくつか情報提供いただきましたが、小川さん、ご感想や、考えておられることがあれば、お話しいただけますか？</p>	情報提供された内容についての考えを確認する。
 小川	<p>カフェインレスコーヒーとか、香りを楽しむ方法を取り入れていったら、あまりストレスなく続けられそうな気がしてきました。</p>	チェンジトーク(能力)
 リーダー	<p>よかったです。楽しみながら無理なく取り組めると、また続けやすくなりますね。 小川さん、そのほかに、続けるコツはありますか？</p>	開かれた質問で、本人自身の考えや動機を引き出す。
 小川	<p>「行動ノート」を毎日記録することですかね。 やれたことを記録していくことは、小さいことだけど達成感が感じられます。 「記録するためにもやろう」という気持ちにもなります。</p>	継続するコツ(記録による達成感)
 リーダー	<p>記録することが意欲や達成感につながっている。(↓)</p>	継続するコツが語られたら、伝え返して強化する。
 小川	<p>あとは、この「習慣化ミーティング」ですね。取組みについて報告する場があると、やっぱりやる気になります。皆さんから「がんばっているね」と言ってもらえるのもうれしいです。ほかの人の取組みを参考にさせてもらえるし、さっきのように情報提供をしてもらえるのもありがたいです。</p>	
 森田	<p>話すことで、何のために取り組んでいて、どんな効果があるのかを振り返ることができるので、また頑張ろうと思えますね。</p>	
 リーダー	<p>習慣化ミーティングの効果についてもお話しありがとうございました。 小川さん、新しい工夫を試した結果は、また来週のミーティングでお聞かせください。 それでは、木下さん発表いただけますか？</p>	

木下 	はい。 私は今週から始めました。 「毎朝朝食をとる」を目標に取り組んだんですが、できたのは7日間の中で4日間でした。	
リーダー 	半分以上の日で目標達成できたんですね。 木下さんは、どのような目的でこの行動に取り組んでおられますか？	できていることをフィードバックする。 行動に取り組む目的を質問し、動機を引き出す。
木下 	休職前、朝は遅刻ぎりぎりの時刻まで寝ていて、朝食を食べないまま仕事に出かけることが多かったんです。 でも、やっぱり朝食を食べないと、空腹感や集中力が落ちる感じがあったので、朝食をとることを習慣にできたらと思って目標にしました。 講座でも、3食バランスよく食べることが大切と聞きましたし。	エンジトーク(願望、理由)
リーダー 	そうなんですね。 講座をお聞きになり、朝食を食べると木下さんにとってどんなメリットがありそうですか？	行動することによるメリットを質問し、取り組む重要性や必要性を認識できるよう促す。
木下 	エネルギー切れにならず集中して仕事に取り組めるので、効率が上がると思います。 お店での仕事なので、お昼の休憩に入れるタイミングも日によって違うんですよね。 だからこそ、朝はしっかり食べた方がいいとは思っているんですけど…。	エンジトーク(理由)
リーダー 	メリットや必要性をご自身でもきちんと整理できておられますね。 取り組んでみて感じた変化はありますか？	できていることをフィードバックする。
木下 	そこは、まだあまり分からないですね…。 食べた日は空腹感をそれほど感じなかった気はします。	
リーダー 	空腹感の変化を感じることができたんですね。自分の身体の変化に目を向けて気づくことができるということは、とても大切な力ですよね。 来週以降も続けていけそうですか？	変化に気づくことができた本人の強みをフィードバックする。
木下 	うーん、毎日となると50%くらいです。 朝ご飯になるようなものを準備していかなかったり、時間がなかつたりと、まだスムーズに取り組めるようになっていないので。	

リーダー 	<p>もう少しスムーズに取り組められたら、と思っていらっしゃるんですね。</p> <p>スムーズに取り組むために、来週の目標や改善点で考えていることをお尋ねしてもいいですか？</p>	<p>行動に向かう思いを聞き返しで後押しする。</p> <p>開かれた質問でチェンジトークを引き出す。</p>
木下 	<p>工夫ですか…、何があるかなあ…。</p> <p>手間なくすぐに食べられるものを予め買い置きしておくとかかな。</p> <p>家に簡単に食べられるものがないと「まあ、いいか」となってしまいやすいので。</p>	継続するコツ(スムーズに取り組む仕組み)
リーダー 	<p>いいですね。</p> <p>時間がなくても、朝食をとりやすい仕組みを作つておくんですね。</p> <p>木下さん、ありがとうございました。</p>	継続するコツが語られたら、伝え返して強化する。
全員 (拍手)		
リーダー 	それでは皆さんから、木下さんへのご質問や感想などをお願いします。	
小川 	<p>はい。(挙手)</p> <p>木下さん、お疲れ様でした。1週目で4日間もできていて、がんばっていらっしゃるなあと思いました。</p> <p>質問なのですが、できなかった日はどの日も食べるものが準備できていなかつたんですか？</p>	
木下 	<p>1日はパンが無かったんですが、後の2日は前日夜更かしをして、起きられず、時間がなかったのが理由です。</p> <p>夜は色々と趣味のことをやりたくて、つい寝るのが遅くなってしまうんですよね。そうすると、朝ぎりぎりまで起きられなくて、時間がないから朝食を抜いてしまうんです。</p>	
コリーダー 	そうすると、朝の時間に余裕が持てるとよさそうですか？	行動に向かうためのきっかけとなる質問をする。
木下 	<p>うーん。</p> <p>朝食を食べる時間を作るためにも、早く寝ることが大切だと分かってはいるんですけど、趣味の時間は自分にとって大事なストレス発散でもあるし、長年の習慣を急に変えるのも難しいなあ、っていうのが正直なところです。</p> <p>でも、「毎朝朝食をとる」に加えて、来週は「23時までには就寝する」も目標にした方がいいのかな…。その方が効果もありそうですよね。</p>	<p>早く寝る必要性は認識しているが、趣味の時間を減らす不利益も感じている両価性のある発言。</p> <p>目標を増やすことを検討している発言。</p>

 森田	<p>はい。(挙手)</p> <p>私は、まず一つの行動にじっくり取り組もうと思って、初めからあれもこれもと無理はないようにしました。</p> <p>それも、続けられたポイントかなと思っているので、木下さんもまだ1週目ですし、慌てずじっくり取り組んでみてもいいかもしれませんよ。</p>	
 木下	<p>ありがとうございます。</p> <p>確かに、23時までに寝ることは、目標にしてもかえってストレスになって続けられなさそうなので、欲張らずまずは「朝食をとる」ことに集中して取り組んでみます。</p>	継続するコツ(続ける自信が持てる目標設定)
 小川	<p>はい。(挙手)</p> <p>これは私がたまにやる方法なんですけど、家で食べることにこだわらずに、出勤途中の乗換待ちの時間とか、出勤後の始業までの時間にサッと食べてしまう、というのも一つかもしれません。</p>	
 木下	<p>そうか…、仕事が始まるまでに食べておくことが大事ですもんね。参考になります。</p> <p>ありがとうございます。</p>	工夫の選択肢が増え、視点が広がる。
 リーダー	<p>選択肢が多くあると、取り組みやすくなりそうですね。</p> <p>そのほかに、来週の取組みに向けて何か考えていることはありますか？</p>	開かれた質問でエンジニアリングを引き出す。
 木下	<p>今週は、とにかく「朝ご飯を食べなきゃ」と思っていただけで、食べることでどんな効果があるかをほとんど意識できていなかったので、そこを観察していきたいです。</p>	エンジニアリング(意思)
 リーダー	<p>「やってよかった」という効果を感じられると、続けたいと思えそうですね。</p>	
 木下	<p>森田さんや小川さんのお話を聞いていて、効果や目的を自分でも忘れないようにするのが大事だと感じました。何のために取り組んでいるのかを忘れないためにも、効果を確認します。</p>	継続するコツ(効果の実感)
 リーダー	<p>木下さんの行動の目的は…。</p>	取り組む目的を再認識できるよう質問する。

木下 	「日中エネルギーを切らさず、集中して仕事に取り組めるようになること」です。 これを忘れずにいたら、頑張れそうです。	
森田 	感じた効果を記録して残しておくのはどうですか？	
木下 	そうですね、記録してみます。	
リーダー 	いい方法ですね。いつから、どんなふうに始めてみましょうか？	計画の内容を具体的に質問し、実行の後押しをする。
木下 	今日から、昼休みに行動ノートをつけるようにして、実施結果と一緒に「午前中の空腹感」、「集中力」、「疲労感」を数字で記入していくようにします。	エンジニアク(意思、準備)
リーダー 	計画がとても具体的になりましたね。	
木下 	はい、やってみたいと思います。	
リーダー 	来週の習慣化ミーティングでの報告が楽しみです。 木下さん、ありがとうございました。 皆さん、活発に意見交換いただきありがとうございました。 行動を続けるための色々な工夫についても共有できたと思いますので、今日以降の取組みにも是非活かしていただければと思います。 それではこれで、今週の習慣化ミーティングを終わります。 お疲れ様でした。	
全員	お疲れ様でした。	

(2) 個別面談

グループでの振り返りでは十分に深められなかつたことや、丁寧な対応が必要と思われる事項については、個別面談において必要なフォローを行います。

行動の継続が滞っている場合は、取組みを妨げている要因と一緒に整理し、対策を考えることが大切です。

例えば、多数の行動を取り組みたい目標として掲げていることで、いずれも中途半端になっている場合には、自分で立てた計画を着実に実行することが自己効力感につながることを伝え、自分自身にとっての重要性やメリットなどから優先順位をつけ、目標行動を絞り込むことを提案します。

また、取り組むことへのハードルの高さを感じている場合には、無理なく続けられる内容や方法に目標を設定し直すことを促し、取り組む自信を引き出すようにします。

取り組めなかつたことによる落ち込みが、行動への意欲を低下させている場合は、気持ちを切り替えるためのセルフトーク(例：「こういう時もある。また明日から始めよう」)などについて話し合い、気持ちが立て直せるよう促します。

なお、行動が習慣化できている場合においては、J D S P が終了し復職してからも、行動を続けていくための工夫や仕組みについて具体的に検討しておきます。復職後の生活をイメージし、どんな方法なら続けていけそうか、続けていくために協力してもらいたい人達がいるか、そのために必要な準備があるか、といったことについて話し合い整理していくことで、取り組みを継続していく意思を喚起するとともに、継続のための仕組み作りを計画的に進めていけるようサポートします。