

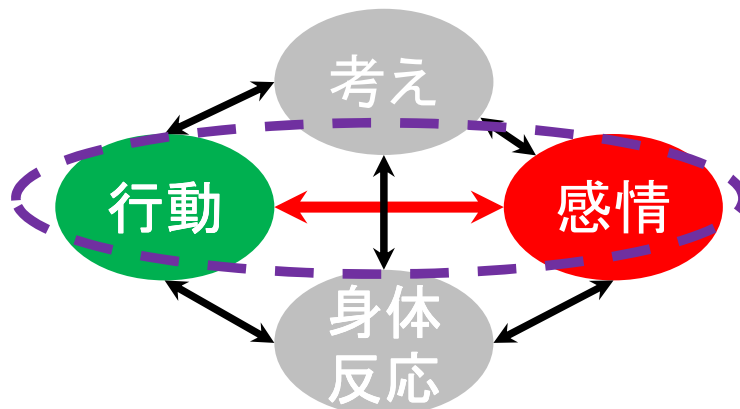
入門！認知行動療法

生活をふり返ろう

1

本日のテーマ

- 生活を振り返ることのメリットを学ぶ
- 出来事や行動と感情の関係をふりかえる
- 生活記録表のつけ方を練習する



2

記録をつけたことはありますか？

- 体重や食事量や運動量を記録した。
- 日記をつけていたことがある。
- お金を預金し、通帳に記録している。
- 家計簿をつけている。
- 手帳に予定を記入している。
- 授業の内容をノートに記録した。



質問：記録をつけてみて、
どんなメリットがありましたか？

3

目標と記録

持っている目標ごとに、つけるとよい記録は異なります。

ダイエットしたい！

手帳・計画表

お金をためたい！

毎日の天気の記録

時間を有意義に
使いたい！

チェックシート

ミスや忘れ物を
減らしたい！

体重・食事量の記録

嫌な気分を減らしたい！
生活リズムを整えたい！
不眠を改善したい！

預金通帳・家計簿

生活記録表

4

生活記録表

生活記録表は、一日の生活リズム、出来事や行ったこと、感情の変化などを記録し、目標に向けて役立てるための表です。

行動記録表

曜日	生活リズムの目標	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
この日の行事	起床時間、就床時間						
起床・食事・服薬・外出・浴・就床・突発的な発作 日の活動	5:00	()	()	()	()	()	()
	6:00	()	()	()	()	()	()
	7:00	()	()	()	()	()	()
	8:00	()	()	()	()	()	()
	9:00	()	()	()	()	()	()
	10:00	()	()	()	()	()	()
	11:00	()	()	()	()	()	()
	12:00	()	()	()	()	()	()
	13:00	()	()	()	()	()	()
	14:00	()	()	()	()	()	()
	15:00	()	()	()	()	()	()
	16:00	()	()	()	()	()	()
	17:00	()	()	()	()	()	()
	18:00	()	()	()	()	()	()
	19:00	()	()	()	()	()	()
	20:00	()	()	()	()	()	()
	21:00	()	()	()	()	()	()
	22:00	()	()	()	()	()	()
	23:00	()	()	()	()	()	()
	0:00						
	1:00						
	2:00						
	3:00						
	4:00						

記録するもの=() 全くない=0 最大=100

5

時間・行動・感情を記録する

✓ 時間

- 起床時間、外出時間、食事の時間、床に入った時間、睡眠時間などを記録する。

✓ 出来事と行動

- いつ何をしたかを記録する。
- 努力の成果が目に見える形になり、継続する力になります。
- 後になって過去と現在を客観的にふりかえることができます。

✓ 感情と気分

- 感情や気分の程度を数値や記号で記録する。
- 「良かった」「全然だめだった」ではなく、日々の変化が後で分かるように表しておくのがポイントです。

6

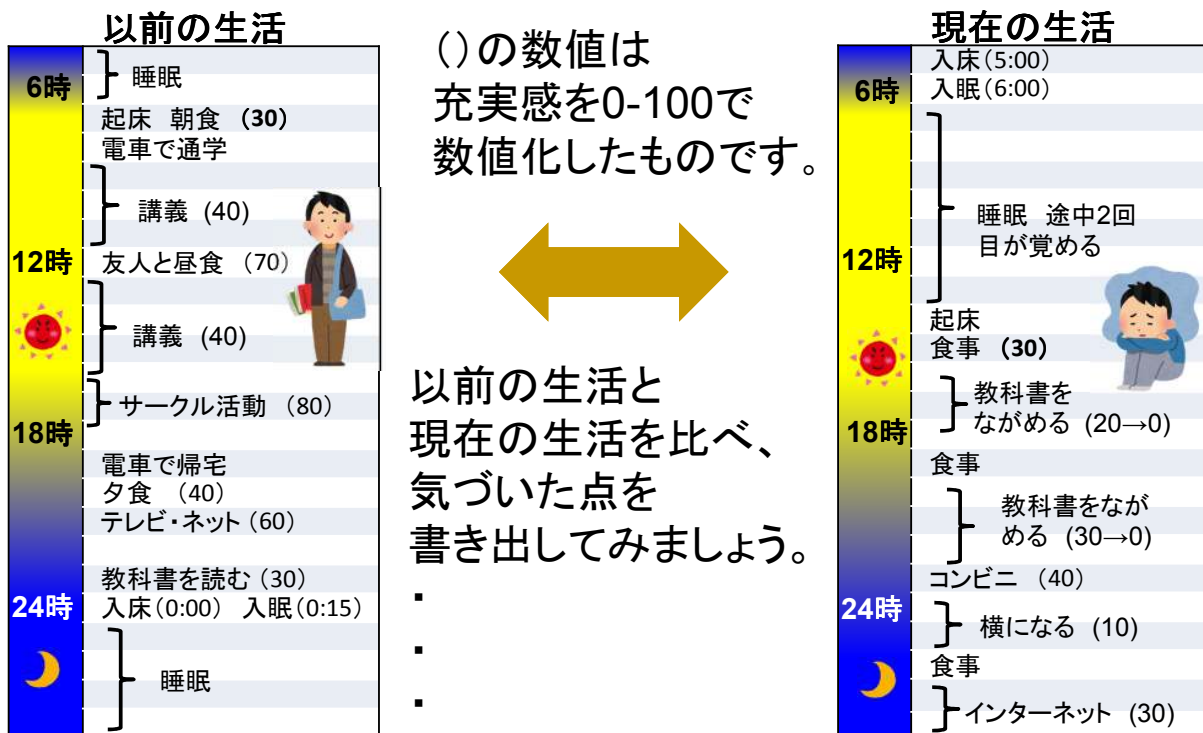
Aさん

大学生のAさんは、ふとしたきっかけから講義に行かなくなり、徐々に昼夜逆転の生活をするようになりました。友達とも会うことが少なくなり、家で横になっていることが多くなりました。体がだるく、気分が晴れないことが多くなり、生活を変えなければと思ったAさんは、知り合いのすすめで生活記録表を付けてみるようになりました。



7

Aさんの生活記録表



目標① 気分の浮き沈みを軽くする

睡眠と起床のリズムを一定にし、適度に刺激のある生活を続けることが気分の安定につながります。

記録するとよいものは...

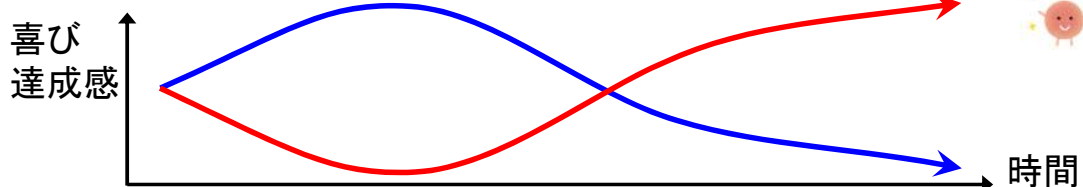
- 起床した時間
- 外出した時間
- 床に入った時間
- 一日の睡眠時間
- 一日に会った人の数
- どれくらい刺激のある日だったか



9

目標② 気持ちの落ち込みに取り組む

- ✓ 落ち込んでいる時は、全てが悪く思えてしまうものですが、一日の中で、気分は出来事や行動によって変化します。
- ✓ **善玉行動**とは、後味のよい充実感が得られたり、行っている時は大変でも、終わると達成感が得られる行動を指します。



- ✓ **悪玉行動**とは、一時的に楽になっても、あとで後悔したり、かえって状況を悪化させてしまったりする行動を指します。

記録するとよいものは...

- 一日の出来事や行動と、その時の喜び・達成感を数値で表す。
- 生活の中の**善玉行動**や**悪玉行動**を探してみましょう。

10

目標③ 睡眠の質を高める

- ✓ 朝起きる時間を決め、必ずその時間に起きるようにすることが睡眠リズムを安定させるコツです
- ✓ 長く寝ようと早く床に入っても、寝付けずにかえって逆効果になることがあります。そういう時は、眠くなるまでは床に入らないようにすることが有効です。
- ✓ 日中体を動かし、適度に疲れるとよい睡眠が得られます。
- ✓ 昼寝は15分以内が理想的です。

記録するとよいものは...

床に入った時間、眠りについた時間、目が覚めた時間、床を出た時間、昼寝をした時間、日中の運動量



11

おまけ:ぐるぐる思考に気づく

- ✓ 過去や未来についての考えが頭をめぐるのは他の人には見えなくても活動の一種です。
- ✓ 体を動かさない時ほど、心の活動が活発になります。
- ✓ 人は一人になると、心の中で自分と会話するようになります。

- なんで自分は失敗ばかりなんだろう(反すう)
- あの時こうしておけばよかった(後悔)
- こんな危険があるかもしれない、あんな悪いこと起こるかもしれない(心配)
- こうだったから大丈夫、ああだったから大丈夫(保証探し)
- あいつのせいで大きな損失をした(思い出し怒り)



5分以上同じことを考えていたら、
気分転換が必要です！

12

記録を付けてみる

昨日・今日は何をしましたか？行動・出来事とその時の喜び・充実感を0～100の数値で表してみましょう

曜日	生活リズムの目標	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
この日の行事	起床時間、就床時間							
起床・食事・服薬・外出・入浴・就床・突発的な発作 一日の活動	5:00	()	()	()	()	()	()	()
	6:00	()	()	()	()	()	()	()
	7:00	()	()	()	()	()	()	()
	8:00	()	()	()	()	()	()	()
	9:00	()	()	()	()	()	()	()
	10:00	()	()	()	()	()	()	()
	11:00	()	()	()	()	()	()	()
	12:00	()	()	()	()	()	()	()
	13:00	()	()	()	()	()	()	()
	14:00	()	()	()	()	()	()	()
	15:00	()	()	()	()	()	()	()
	16:00	()	()	()	()	()	()	()
	17:00	()	()	()	()	()	()	()
	18:00	()	()	()	()	()	()	()
	19:00	()	()	()	()	()	()	()
	20:00	()	()	()	()	()	()	()
	21:00	()	()	()	()	()	()	()
	22:00	()	()	()	()	()	()	()
	23:00	()	()	()	()	()	()	()
	0:00							
	1:00							
	2:00							
	3:00							
	4:00							

記録するもの=() 全くない=0 最大=100

13

感想を教えてください

- 疑問点、参考になったところを教えてください。
- 本日本渡しする資料
生活記録表

14

生活記録表

/ / / / / / /

曜日		曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
この日の行事								
起床・食事・服薬・外出の活動・就床・突発的な発作	5:00	()	()	()	()	()	()	()
	6:00	()	()	()	()	()	()	()
	7:00	()	()	()	()	()	()	()
	8:00	()	()	()	()	()	()	()
	9:00	()	()	()	()	()	()	()
	10:00	()	()	()	()	()	()	()
	11:00	()	()	()	()	()	()	()
	12:00	()	()	()	()	()	()	()
	13:00	()	()	()	()	()	()	()
	14:00	()	()	()	()	()	()	()
	15:00	()	()	()	()	()	()	()
	16:00	()	()	()	()	()	()	()
	17:00	()	()	()	()	()	()	()
	18:00	()	()	()	()	()	()	()
	19:00	()	()	()	()	()	()	()
	20:00	()	()	()	()	()	()	()
	21:00	()	()	()	()	()	()	()
	22:00	()	()	()	()	()	()	()
	23:00	()	()	()	()	()	()	()
	0:00	()	()	()	()	()	()	()
	1:00							
	2:00							
	3:00							
	4:00							

記録するもの=() 全くない=0% 最大=100%