

入門！認知行動療法

行動を活性化しよう

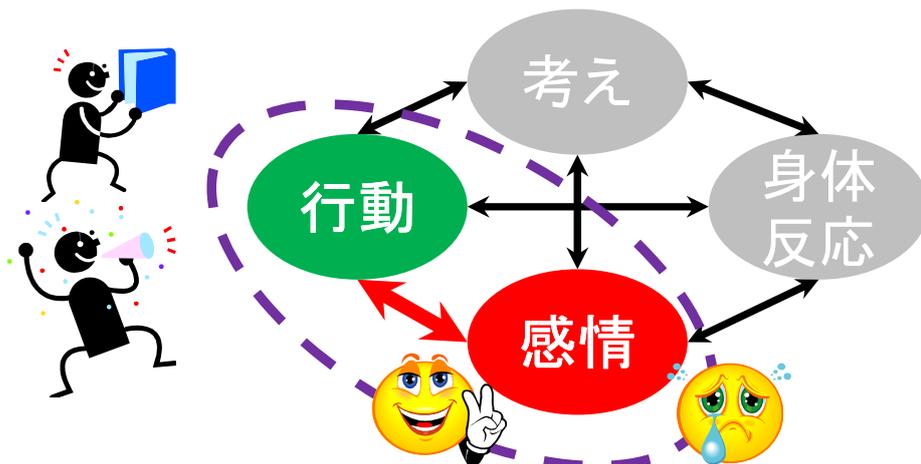
1

本日のテーマ

感情・考え・行動・身体反応は相互作用しています。

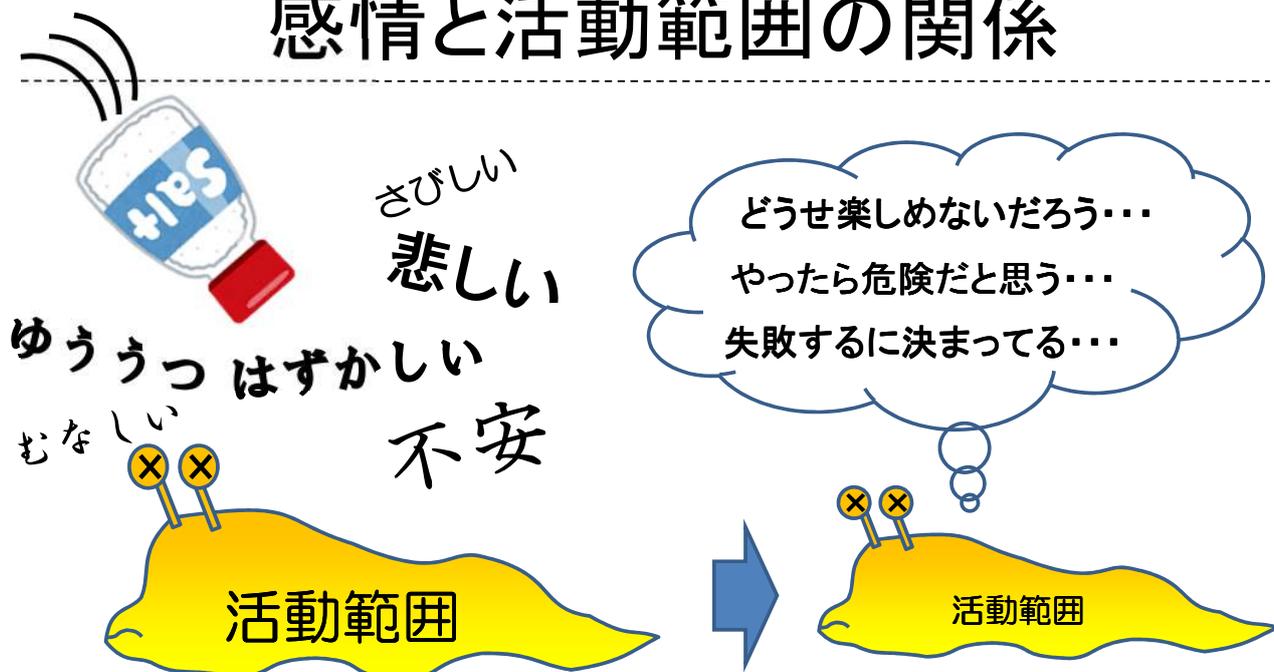
本日の目標は、

- ①行動を変えて感情に働きかける「行動活性化」のしくみを学び、
- ②行動実験計画を**実際に**自分で立ててみることです。



2

感情と活動範囲の関係



ポジティブ感情には活動の範囲を広める力があります。
逆にゆううつや不安などのネガティブ感情を経験すると、今まで
していた活動をしなくなり、活動の範囲は小さくなってしまいます。

3

感情と行動のどちらが変えやすい？

質問:どちらが簡単ですか？

①「今から悲しんでください！」

②「今から手をあげてください！」



→感情や気分は簡単には変えられないが、
行動は簡単にえられる。

4

行動活性化とは・・・



気分や感情が改善するのを待っていても、いつになるかは分かりません。逆に、先に行動を変えれば、感情や気分の変化もそれについてくるかもしれません。行動活性化とは、様々な行動を試してみて、感情が変わるかどうかを実験することです。

5

行動実験を実際に計画してみよう！

手順

- ① 活動の候補をたくさん挙げる
- ② 活動のリストを作り評価する
- ③ 行動実験を試してみる
- ④ 行動実験をふりかえる

6

①活動の候補をたくさん挙げる

喜びや達成感が得られそうな身近な活動を探してみましょう

小さな喜びが得られそうなこと

指相撲、しりとりをしてみる
晴れた日に空を眺めてみる
夜風にあたってみる
散歩してみる
誰かに挨拶してみる
周りの人に話しかけてみる
周りの人とゲームをしてみる
美人・イケメンウォッチング
お菓子を買って食べてみる
ショッピングに行ってみる
知人にメール・電話をしてみる

小さな達成感を得られそうなこと

簡単な用事を片づける
筋トレしてみる
ラジオ体操に参加する
俳句を作ってみる
誰かに手紙を書いてみる
パズルを解いてみる



7

今までにやったことのある活動から

これまでやったことのあるもので最近

やらなくなってしまったことはありませんか？

→まずはたくさん挙げてみましょう。評価は後まわしです。

- 昔やったことのあるスポーツをしてみる。
- 昔読んだ本やマンガをまた読んでみる。
- 昔行ったことのある場所に行ってみる。
- 最近食べていない食べ物をまた食べてみる。
- 最近着ていない服を着てみる。
- しばらく会っていない友人にメールしてみる。



8

今までにやったことがない活動から

やってみたいことは何かありませんか？

→まずは挙げてみましょう。評価は次回しにしましょう。

- やって見たかったスポーツ
- 行ったことのない場所に行ってみる
- 話しかけたことのない人にあいさつする
- わざと笑顔を作ってみる
- 誰かに感謝の気持ちを伝えてみる
- 誰かにプレゼントしてみる
- 普段着ない色の服を着てみる
- 雑誌やテレビで楽しそうなことを情報収集してみる



THANK YOU



9

習慣になっていたことを止めてみる

習慣化していたことを止めてみることで、新しいことを始めるゆとりができるかもしれません。

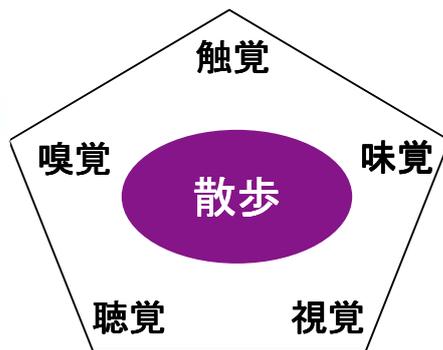
- いつも一緒にいる人と会わないようにしてみる。
- いつも頼まれる雑用を断ってみる。
- いつも自分がやっていたことを人に頼んでみる。
- 使ってないものを処分して、部屋をすっきりさせる。
- 電話・メール・テレビなどに1日触れないようにしてみる。
- カフェイン・アルコールを1週間だけ控えてみる。



10

～五感を活用しましょう～

- 触覚:好きなぬいぐるみを触る、粘土遊び、陶芸
- 味覚:コンビニの新作お菓子を食べる、激辛に挑戦する
- 嗅覚:外で深呼吸する 香水をつける アロマを嗅ぐ
好きな香りを部屋に置く 花の香りを嗅ぐ
- 聴覚:音楽を聞いてみる、自然の音に耳を傾ける
- 視覚 写真集・雑誌を見てみる 空をみる 花をみる



11

②活動をリストアップし評価する

よさそうな活動を5つリストアップし、評価してみましょう

- どれくらい喜びを得られそうか？ 0-100点で評価
- どれくらい達成感がありそうか？ 0-100点で評価
- 難しさはどれくらいか？ 0-100点で評価

番号	行動	喜び	達成感	難易度
1	朝起きたら挨拶する	30	30	10
2	大学構内を散歩する	40	50	40
3	料理をする	50	70	70
4	例			

12

③行動実験をしてみる

リストからこの1週間でできそうなことを1つ選びましょう

★最初は、すぐ身近にできそうなことを選びましょう。

★大きくて難しそうな行動は小さく分けてみましょう。

例：友達と旅行に行く→友達に連絡を取ってみる

★内容を具体的に決めていきましょう。

(いつ？どこで？誰と？どのように？どれくらい？)

例：あいさつをする→日曜日に、病棟で、今まであいさつしたことのない人のうち3人に「こんにちは」と声をかける。

予想される喜びと達成感と成功確率を書きましょう。

確率80%以下なら難易度が高すぎるかもしれません。

13

④行動実験をふりかえる

活動を実行したら、感情や気分がどれくらい変わったか、行動実験ノートに記録しましょう。

行動実験はその名の通り「実験」です。実験は期待外れの結果が生じることがつきものです。しかし、「食わず嫌い」にならず、思いきって身体を動かし、試してみることが重要です。

※うまくいかなかったら、どこがうまくいかなかったかを振り返り、次の計画を立ててみましょう。



感情と行動の科学者になろう！

14

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。

お渡しする資料：

行動実験ワークシート

活動案リスト

活動案リスト

番号	行動	喜び (予想)	達成感 (予想)	難易度 (予想)
例	新作スイーツを買ってみる	60	20	10
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

実験計画

予定日時： 年 月 日 時

行うこと（いつ・どこで・誰と・どのように・どのくらいを具体的に書く）

仮説：喜び 点 達成感 点 () 点 成功確率 %



実験結果

実施日時： 年 月 日 時

行ったこと：

結果：喜び 点 達成感 点 () 点

実験から学んだこと：