

1. 週間活動記録表を書いて、気づいたことを問いかけてください

① 1週間で気分が変わることはありましたか？

② 気分が楽になるような時はありましたか？

③ 気分が落ち込んだ時は何をしていましたか？

上記から、気分を軽くするためにできそうなことはありますか？

思いつかない場合は、下記を考えてみましょう

④ これまでやって楽しかった活動や、やりがいのあった活動はありましたか？

⑤ 今までやったことはなくても、やってみたい活動はありますか？

⑥ 気分を楽にする100のアイディアから選んでみるのはどうでしょうか？

2. アクション・プラン

このシートを書いて、やってみたいと思ったこと、今後取り組むこと