

**●プログラム全体のまとめ**

「今回のプログラムでは、①元気のしくみを学んで、②元気の出る行動の工夫を試す、大きく分けてこの2つを一緒に進めてきました」

「今回のプログラムの中で、こういったところが、〇〇さんにとって今後も役に立ちそうでしょうか？」

「2回の中で、どんな発見がありましたか？」

⇒プログラム全体のまとめをして、対象者自身の気づきや振り返りについてフィードバックしてもらおう。

事後作業

・記録の作成

元気な生活を送るヒント

**【元気の出るお品書きづくり】**

**小冊子**



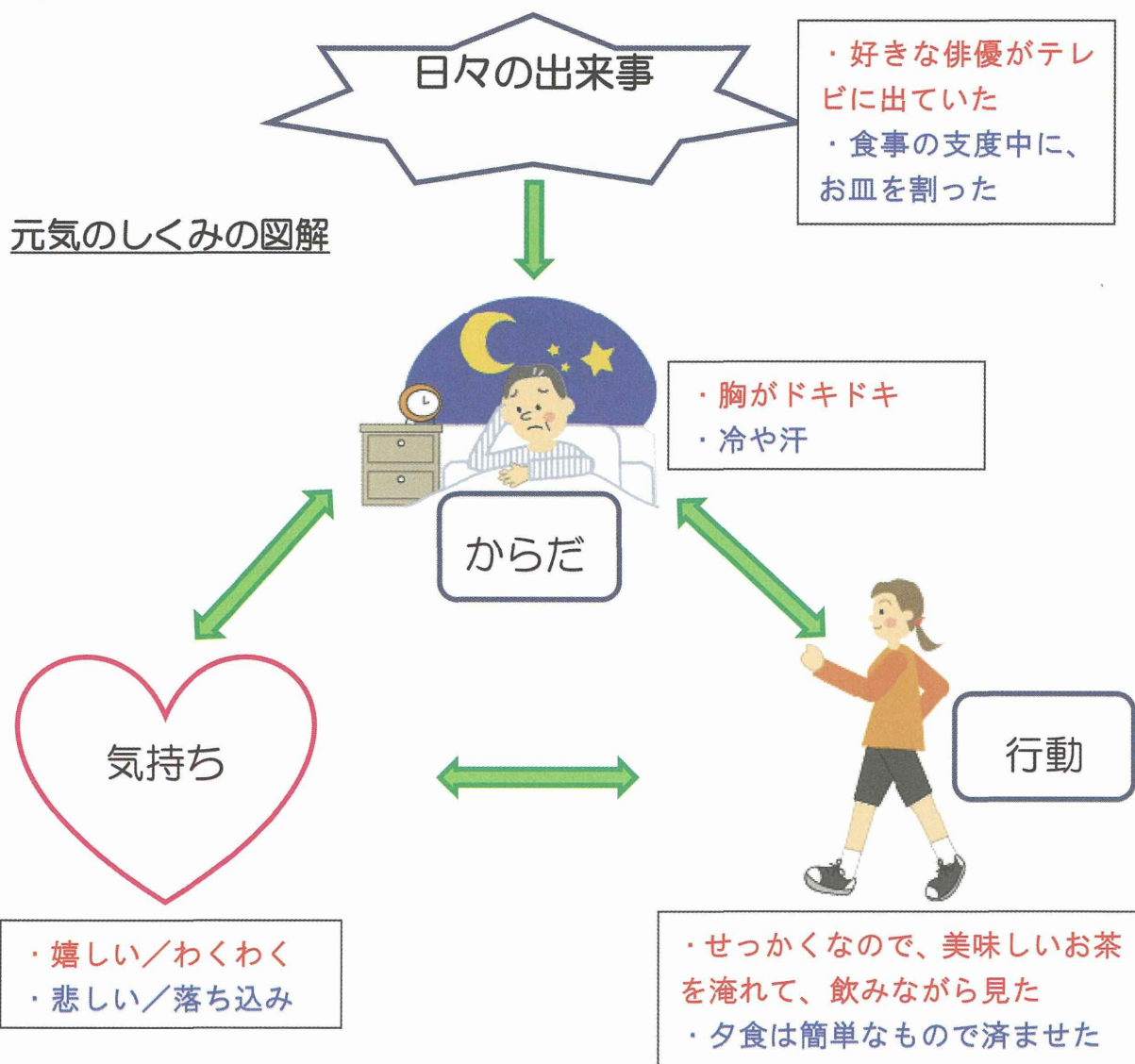
平成25年2月版

# 第1回 元気のしくみ



## はじめに 元気のしくみ

普段、「元気にしてる？」と聞いたりしますが、「元気」って何でしょう？どこからやってくるものなのでしょう？まずは、「元気」のしくみを見てみましょう。

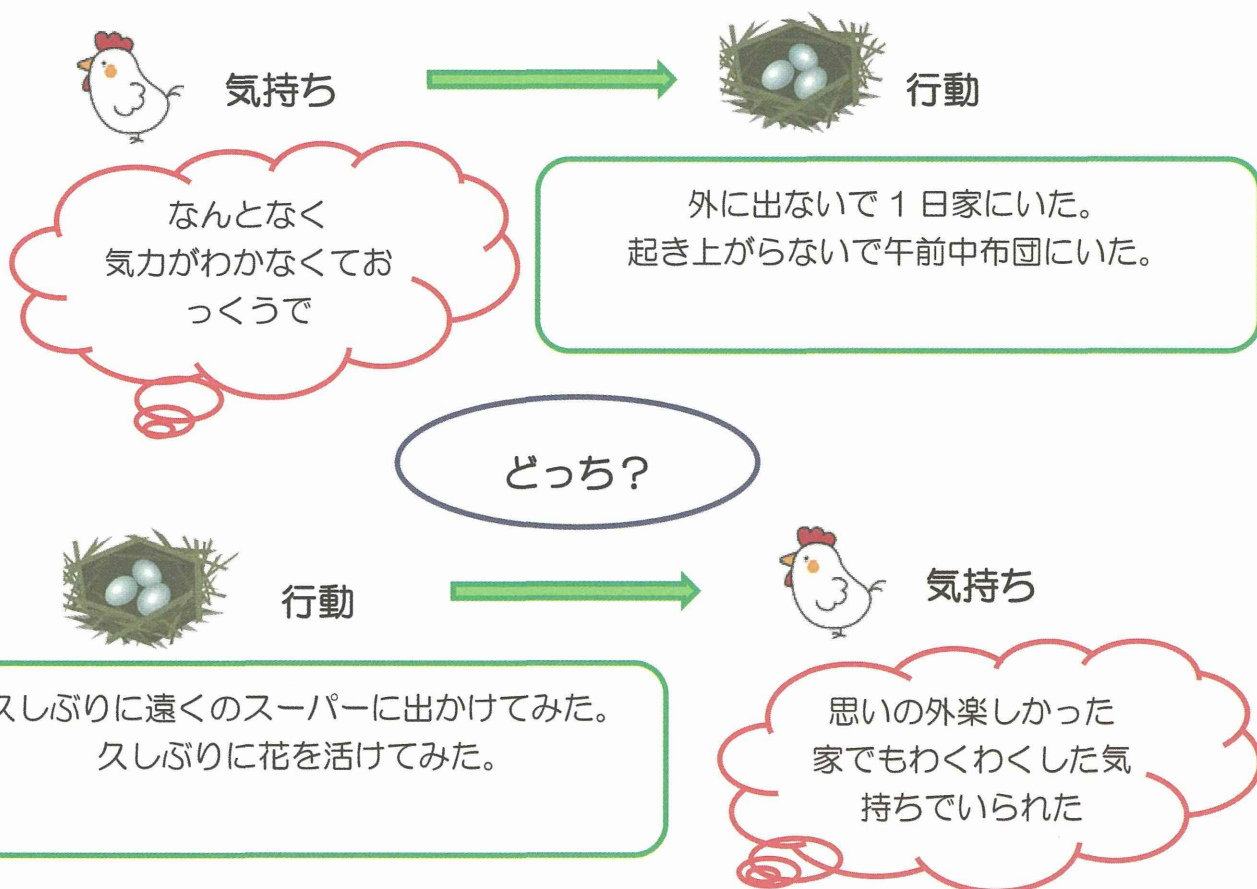


このように、何か出来事があったとき、人は、「からだ」「気持ち」「行動」の3つに影響が出ます。この3つは、お互いに影響し合っていて、元気がどんどん出てきたり、元気がだんだんなくなったりするしくみになっています。

## にわとりが先？ たまごが先？

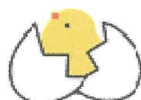
よく「にわとりが先？たまごが先？」なんて言いますが、これは、「気持ち」と「行動」にも言えることです。

さて、気持ちが先？ 行動が先？ どちらでしょう？



どちらの流れも、ありそうですよね。気持ちと行動のうち、自分で変えやすいのは、行動だと言われています。「行動→気持ち」の流れをうまく使って、「いい気分」で過ごせる時間を増やしてみませんか？

## 「いい気分」になれる行動計画

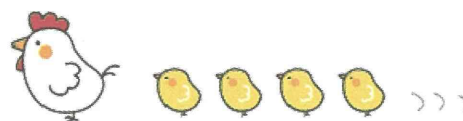


これまでにやって楽しかったことや、「やって良かったなあ」と感じたことにはどんなことがありますか？ 一緒に書き出してみましょう。

書き出した中から、次回までに試してみたいものを2つ選んで、「いつ」「どこで」やるとやりやすいか書いてみましょう。準備が必要なものがあれば、付け加えておきましょう。

いつ：	いつ：
どこで：	どこで：
何を：	何を：
準備：	準備：

次回、試してどうだったか、教えてください♪



## 第2回 お品書きづくり



### 計画の振り返り

前回たてた2つのいい気分になれる行動計画がどうだったか振り返りをしてみましょう。やっている間、どんな気持ちになりましたか？ また、今回の計画の良かったところはどんなところでしょう？

もし、計画を実行しなかったとしても、それも大切なヒントになります。次に活かすとしたら、どんなことが言えそうですか？

行動の様子（

）

\*どんな気持ちだったか？

\*気づいたこと（良かったところ）

\*次に活かすとしたら？

行動の様子（

）

\*どんな気持ちだったか？

\*気づいたこと（良かったところ）

\*次に活かすとしたら？

## 自分に合っている行動は？

2つを試してみて、また、これまでに自分が気分の良くなったことを振り返ってみて、次の質問に答えてみましょう。

\*どんな行動が合っているのでしょうか？

\*他にやってみたいことは？

\*実行するための工夫は？

## 新しい行動計画

また、これから1、2週間のうちに試してみたいものを2つ選んで、「いつ」「どこで」やるとやりやすいか書いてみましょう。準備が必要なものがあれば、付け加えておきましょう。

いつ：

どこで：

何を：

準備：

いつ：

どこで：

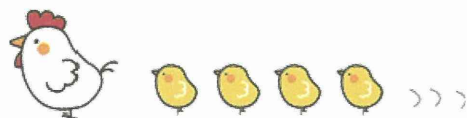
何を：

準備：

〇〇さんの元気の出るおしながき

元気の出るおしながき

元気が出ないなあ、と感じたら、書き出したおしながきを試してみましょう。





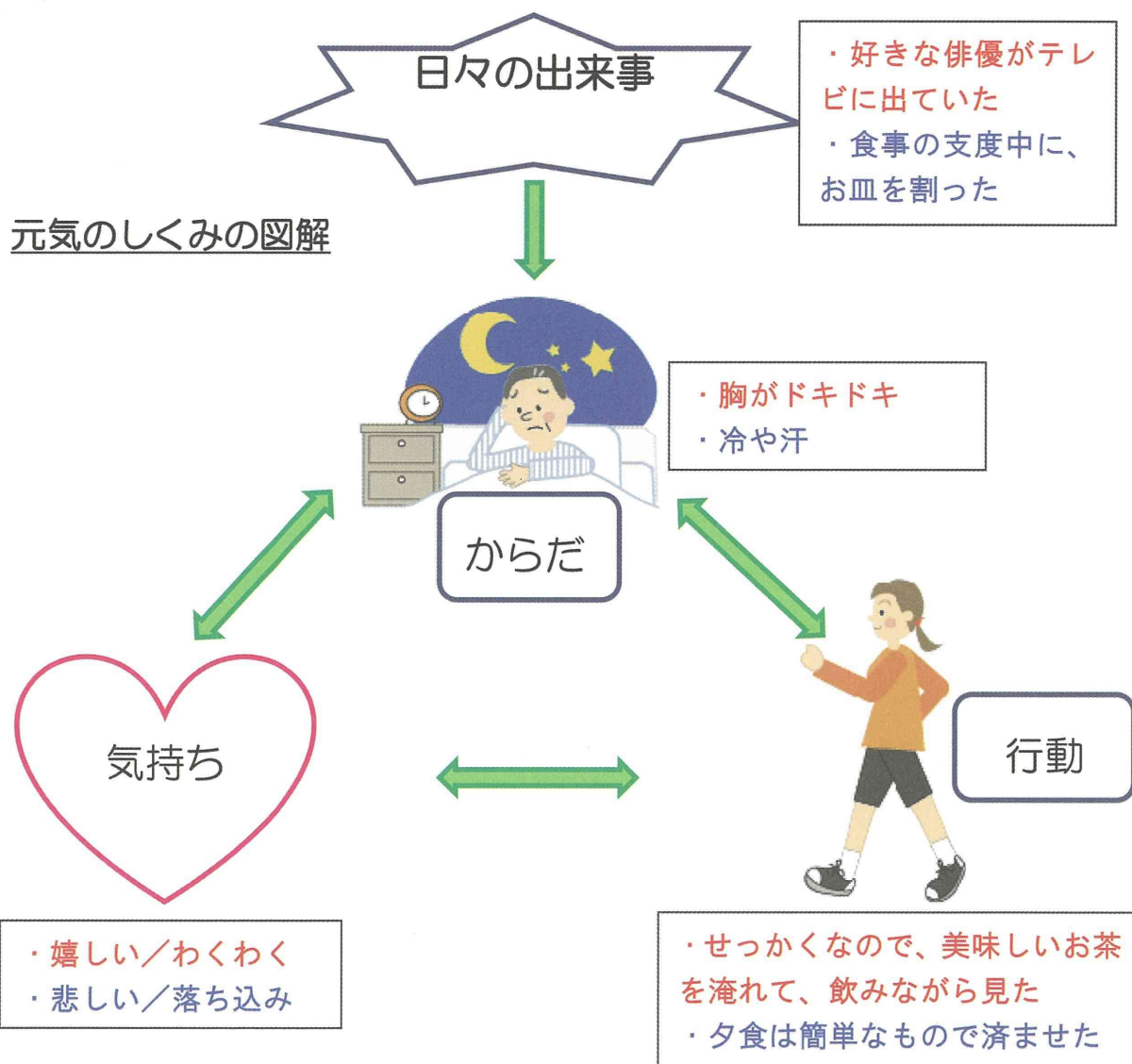
## 元氣な生活を送るヒント

## 【元氣の出る行動を計画しよう】



## はじめに 元氣のしくみ

普段、「元氣にしてる？」と聞いたりしますが、「元氣」って何でしょう？どこからやってくるものなのでしょう？まずは、「元氣」のしくみを見てみましょう。

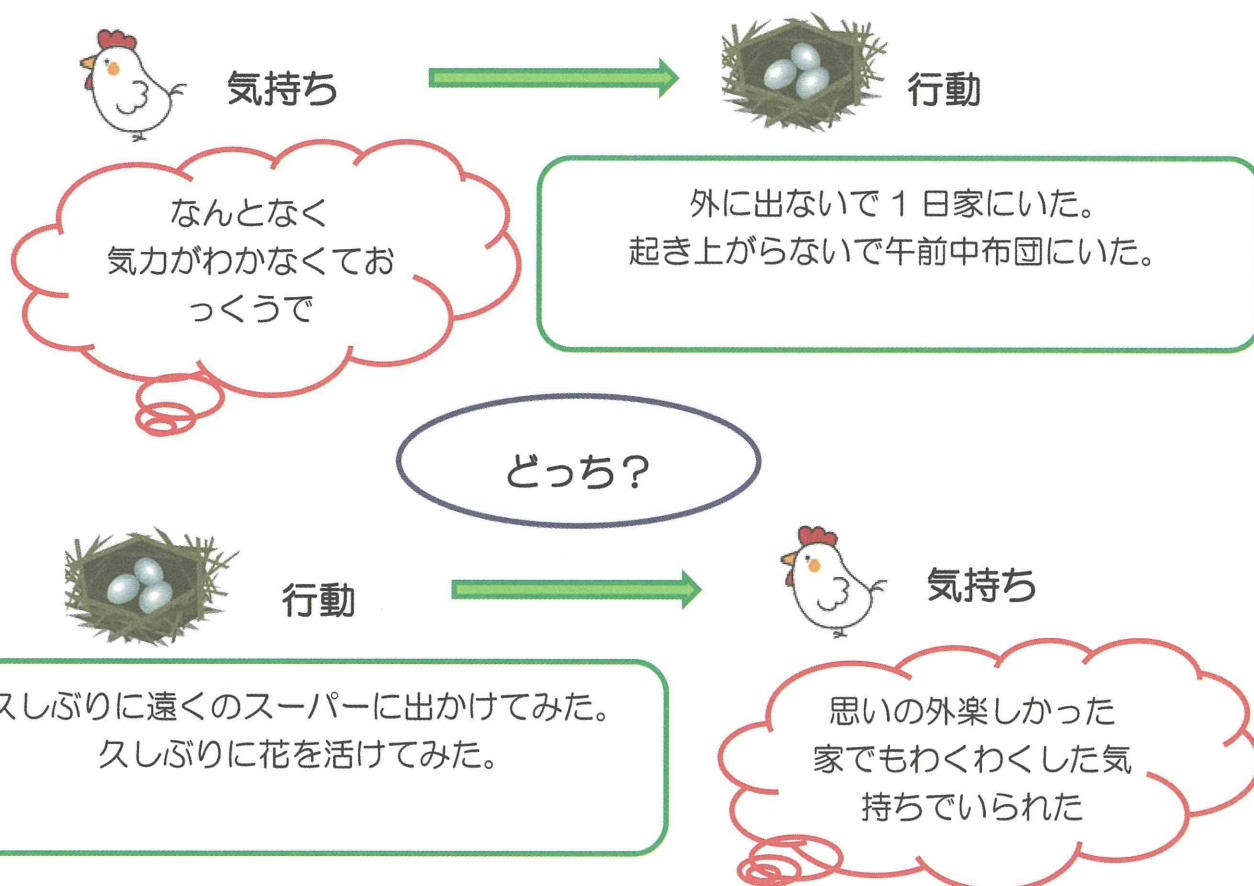


このように、何か出来事があったとき、人は、「からだ」「気持ち」「行動」の3つに影響が出ます。この3つは、お互いに影響し合っていて、元氣がどんどん出てきたり、元氣がだんだんなくなったりするしくみになっています。

## にわとりが先？ たまごが先？

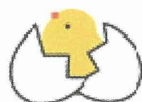
よく「にわとりが先？たまごが先？」なんて言いますが、これは、「気持ち」と「行動」にも言えることです。

さて、気持ちが先？ 行動が先？ どちらでしょう？



どちらの流れも、ありそうですよね。気持ちと行動のうち、自分で変えやすいのは、行動だと言われています。「行動→気持ち」の流れをうまく使って、「いい気分」で過ごせる時間を増やしてみませんか？

## 「いい気分」になれる行動計画

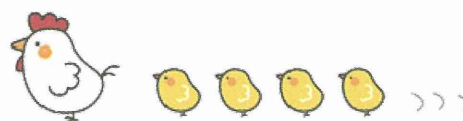


これまでにやって楽しかったことや、「やって良かったなあ」と感じたことにはどんなことがありますか？ 一緒に書き出してみましょう。

書き出した中から、次回までに試してみたいものを2つ選んで、「いつ」「どこで」やるとやりやすいか書いてみましょう。準備が必要なものがあれば、付け加えておきましょう。

<p>いつ：</p> <p>どこで：</p> <p>何を：</p> <p>準備：</p>	<p>いつ：</p> <p>どこで：</p> <p>何を：</p> <p>準備：</p>
--	--

試してどうだったか、教えてください♪



## 表 1. リスク認知を高めるもの

---

1. 非自発的にさらされる
  2. 不公平に分配されている
  3. 個人的な予防行動では避けることができない
  4. よく知らない、あるいは新奇なものである
  5. 人工的なものである
  6. 隠れた、取り返しのつかない被害がある
  7. 小さな子供や妊婦に影響をあたえる
  8. 通常とは異なる死に方（病気、けが）をする
  9. 被害者が身近にいる
  10. 科学的に解明されていない
  11. 信頼できる複数の情報源から矛盾した情報が伝えられる
- 

出典：文献5. 原典：Bennett P: Understanding responses to risk; some basic findings. In Bennett P and Calman K (eds). *Risk Communication and Public Health*, Oxford University Press, 1999

## 表2. リスクコミュニケーションの基本原則

---

1. 市民を敵視せず仲間として受容すること
  2. 市民の考えや関心の所在を注意深く見守ること
  3. 持っている情報はできるだけ多く、かつ早めに提供して、情報を関係者間で共有すること
  4. データの不確かさや弱点についても、率直に議論すること
  5. 相手のレベルに沿った平易な表現をすること
  6. 最悪事態の推定とともに、危険性の幅を示すこと
  7. 質問をはぐらかしたりしないで必ず答えること
  8. 回答が分からないときや不確かなときは、それを正直に述べること。確かになった段階で改めて説明すること
  9. ウソは絶対に言わないこと
  10. できないことはできないと、その理由を含めて明確に述べること
  11. 苦し紛れに気を持たせるあいまいな回答は避けること
  12. できることしか約束しない、しかし約束したことは必ず実行すること
  13. 議論で勝ちすぎないこと、負けすぎないこと
- 

出典：文献3

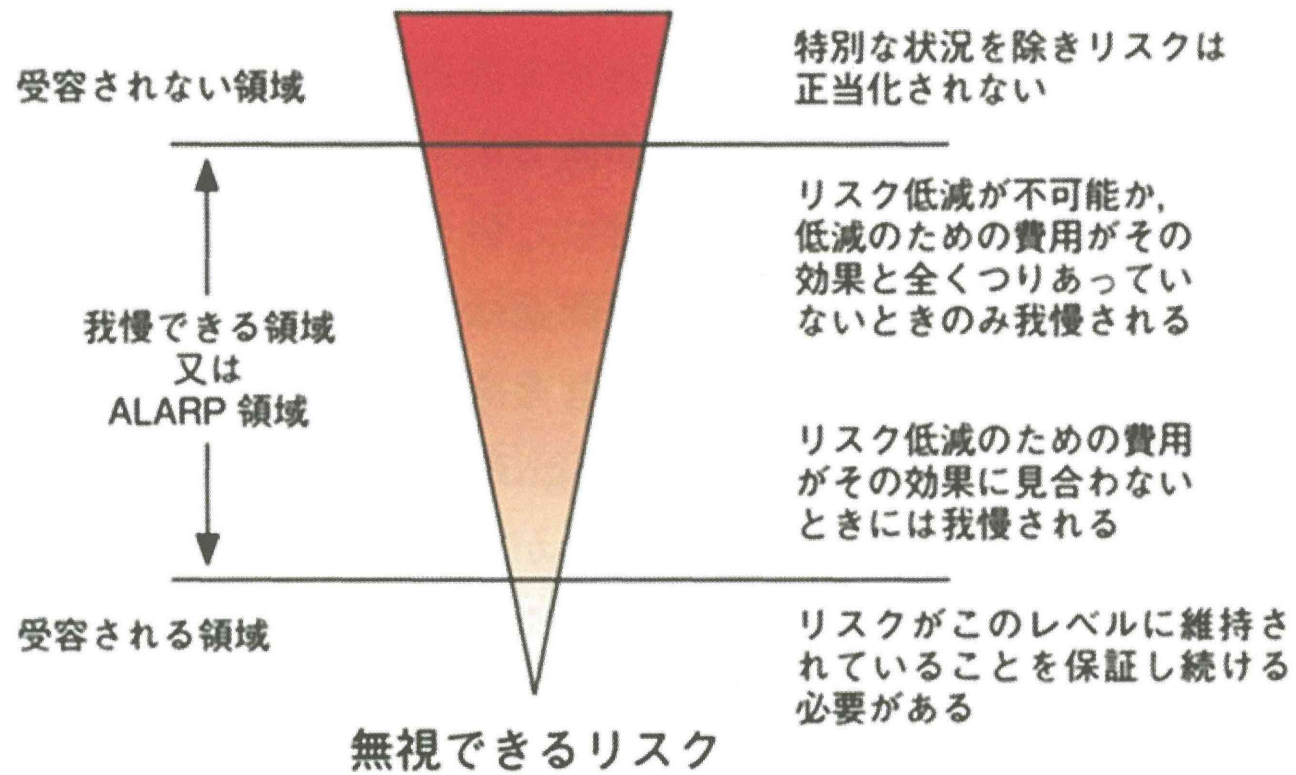


図 1

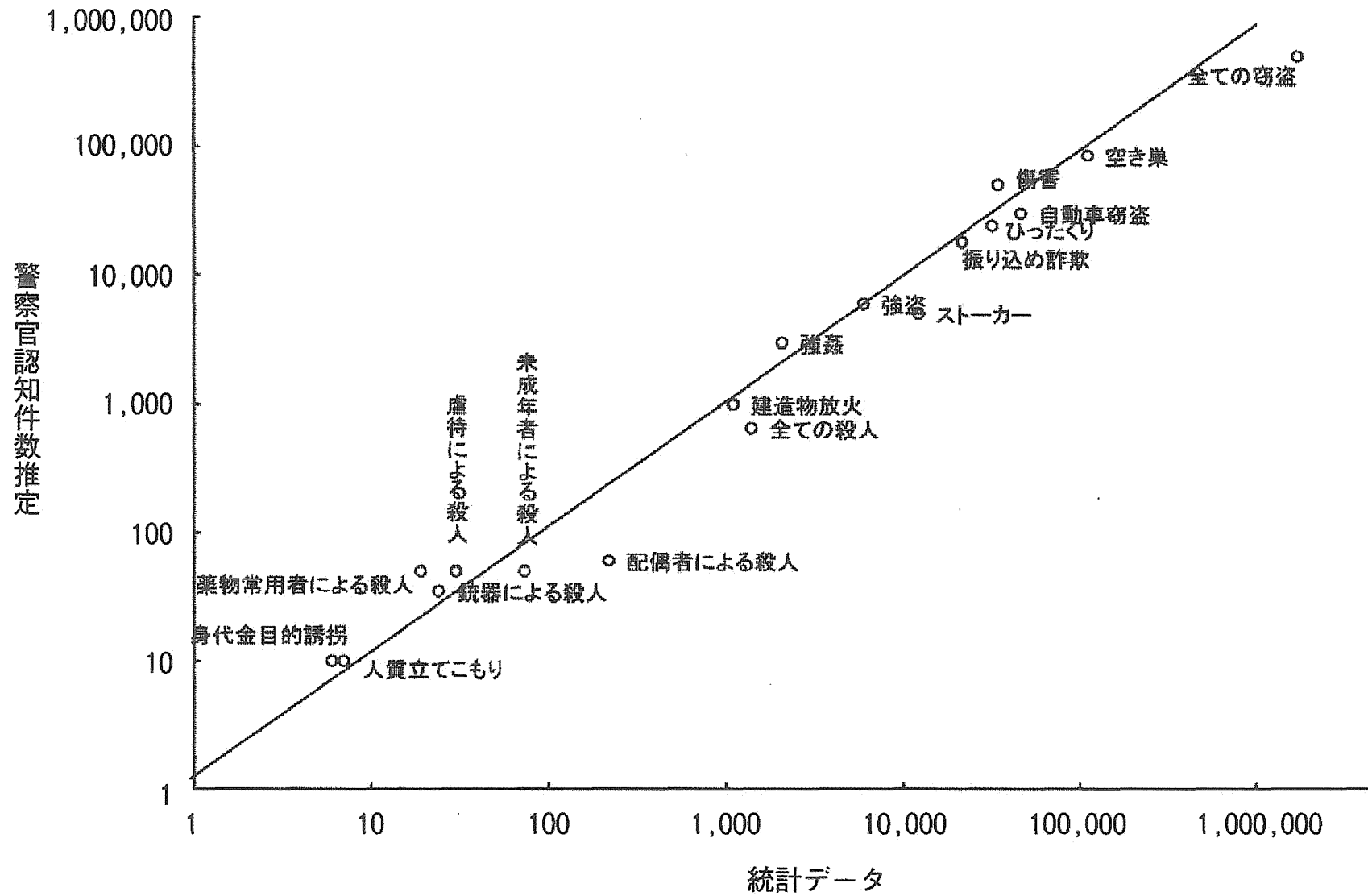


図2

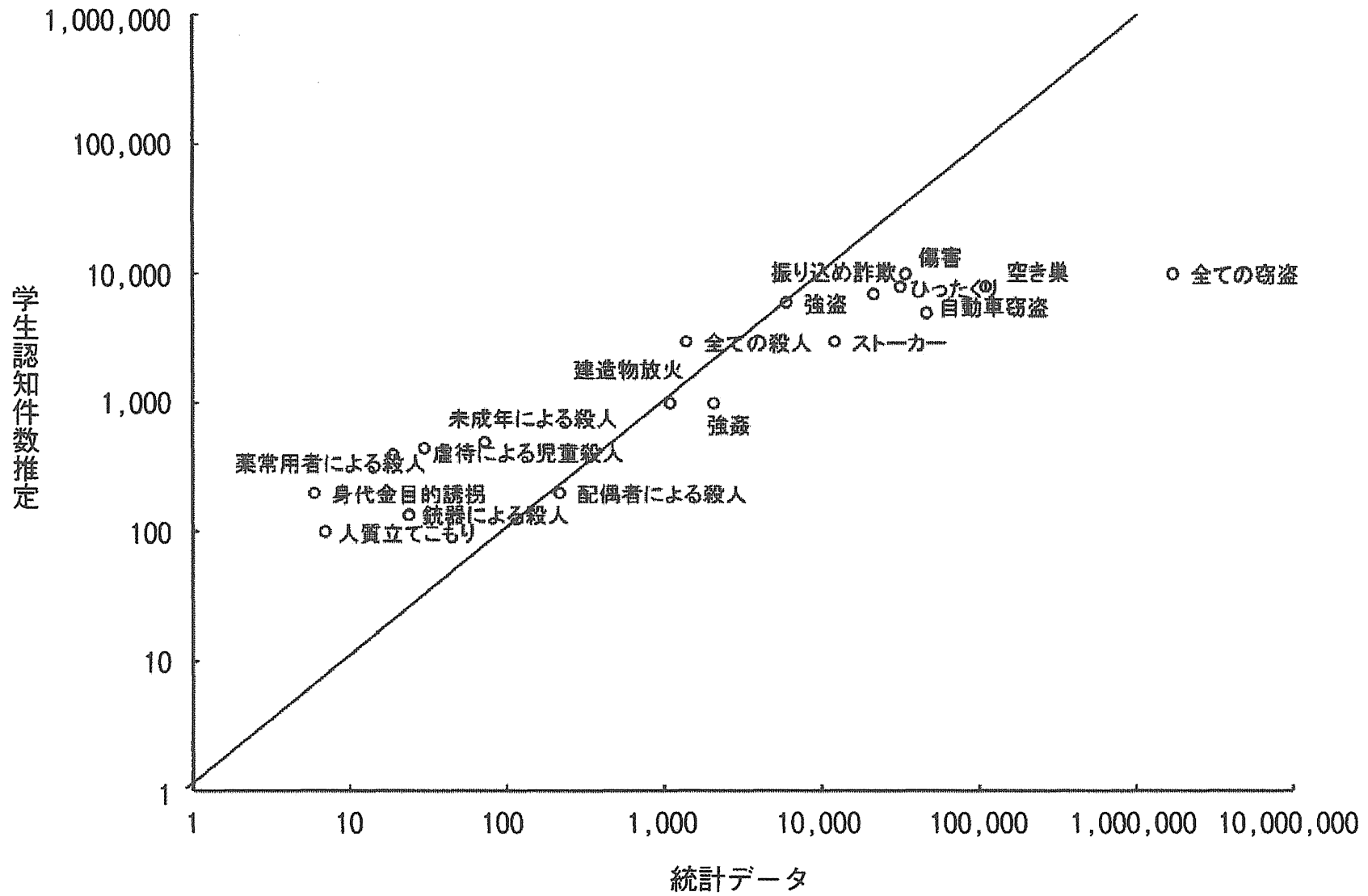


図3



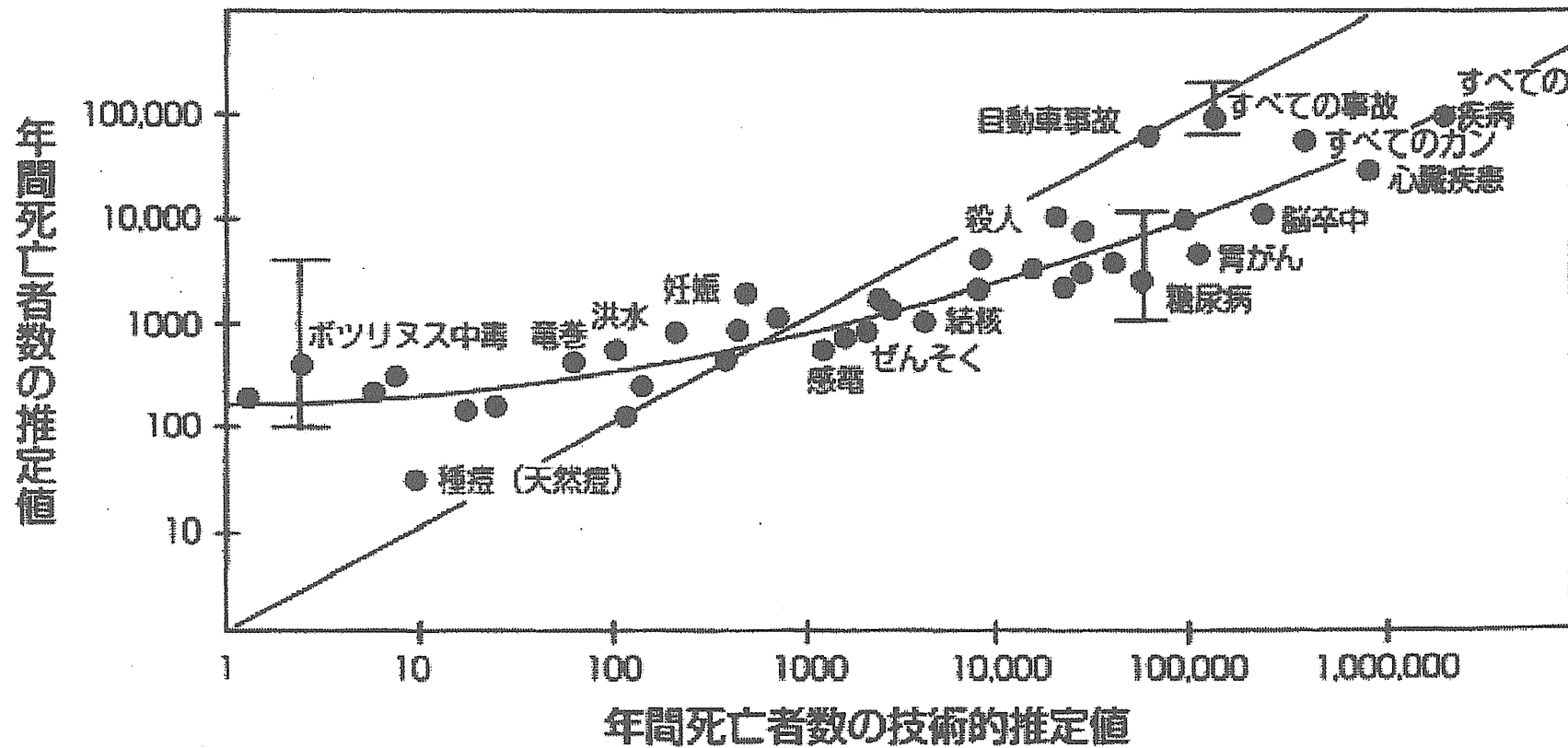


図4

主観的評価

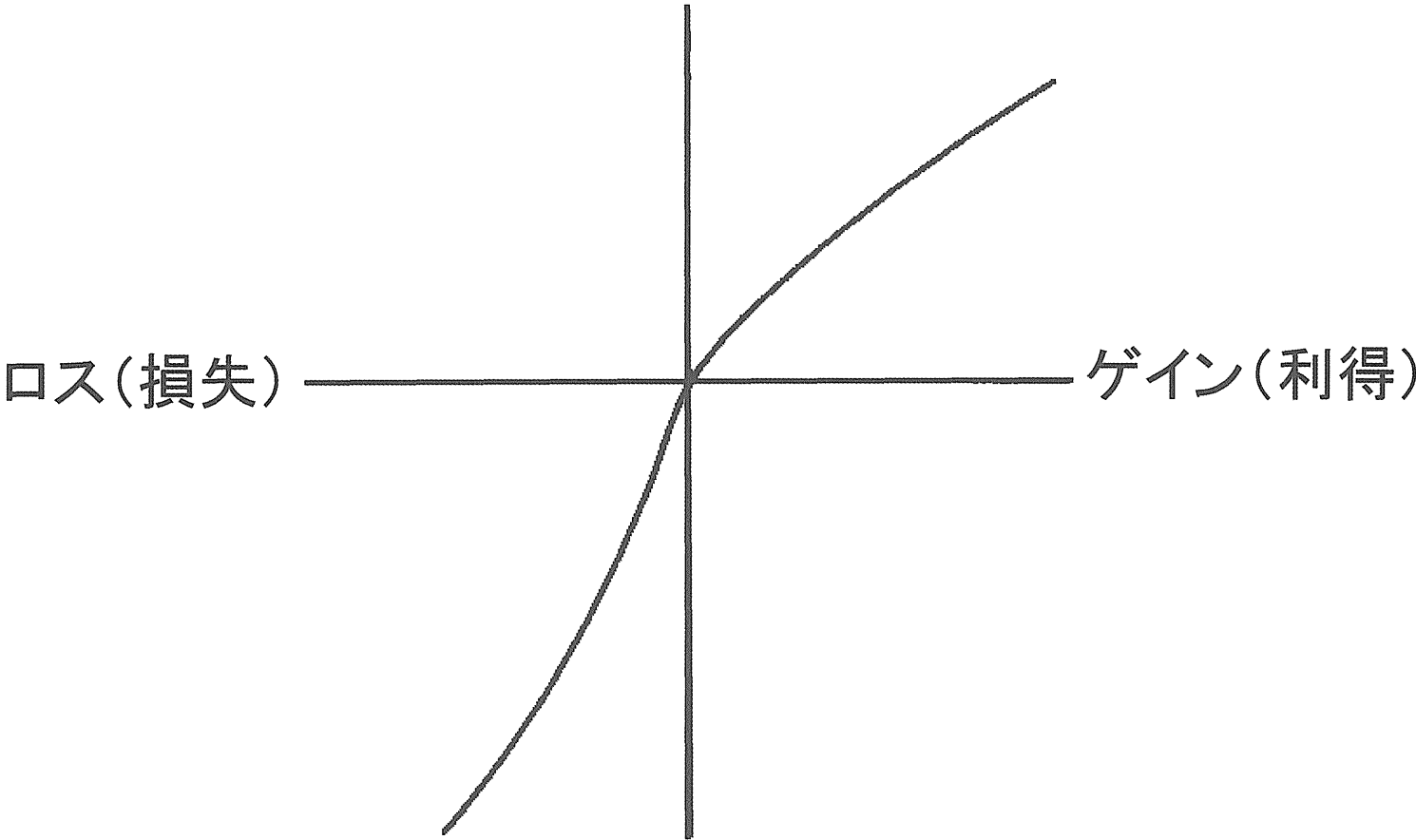


図5

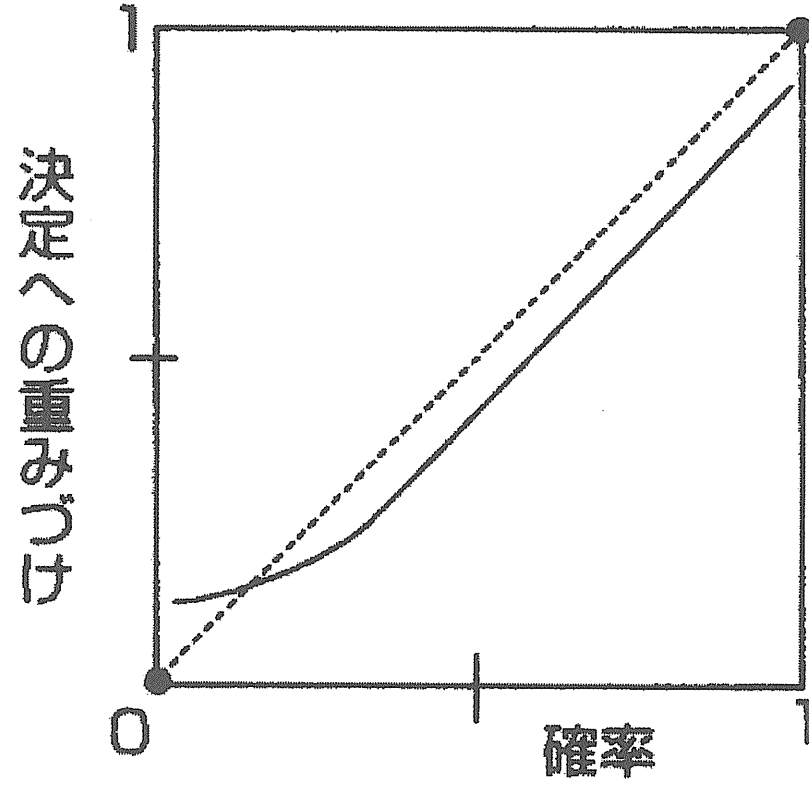


図6

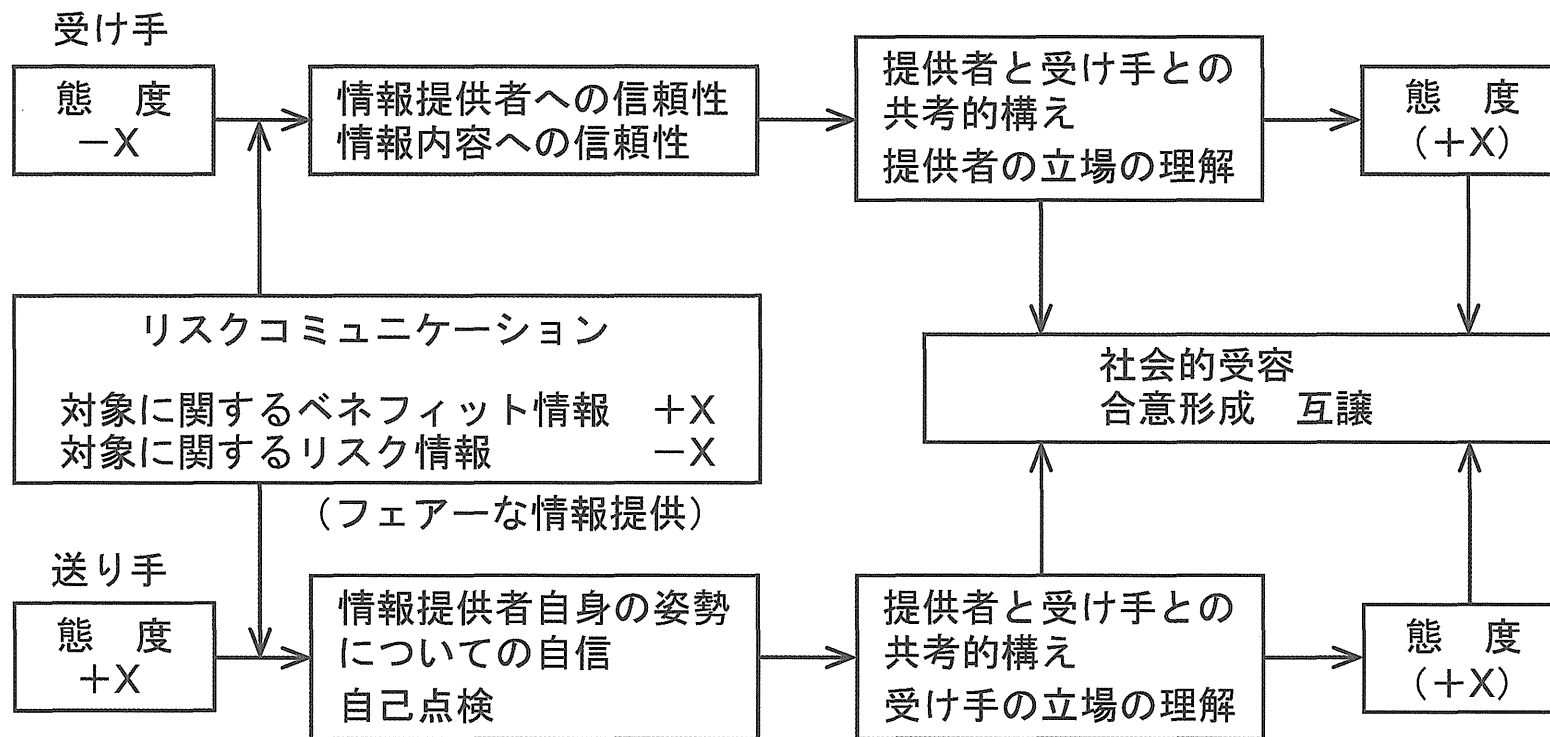
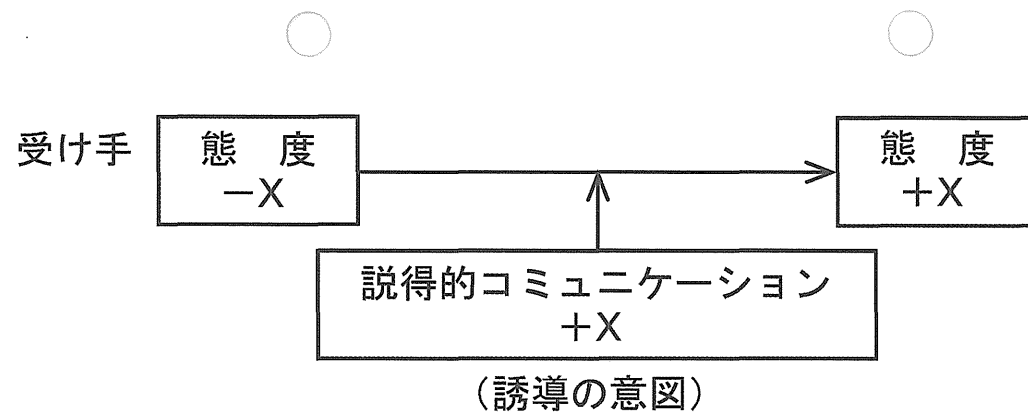


図7