

# ストレスマネジメント

## セルフモニタリング

### 【目的】

- ☑ セルフモニタリングとは何かを学ぶ
- ☑ セルフモニタリング体験を行い、  
自分の「行動と気分の関係性」に気づく

### 主なワークの種類



個人ワーク



グループワーク

受講日：

氏名：











# セルフモニタリングのサンプル

## 記入例

	6 / 12 (火)	6 / 16 (土)		
	行動	気分	行動	気分
0:00	就寝		就寝	
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
7:00	起床	憂うつ 50%		
8:00	休むと事業所に連絡	モヤモヤ 35%、後悔 60%		
9:00			起床	爽快 70%
10:00			朝食	満足 20%
11:00	事業所に遅刻だが通所	後悔 40%、安心 70%		
12:00	昼食	つらい 10%、満足 20%	身支度	楽しい 50%
13:00			外出	
14:00	支援者と相談	安心 70%	友達と映画鑑賞	楽しい 80%
15:00				
16:00	帰宅		街ブラ、カフェ	満足 70%
17:00	家の近くを散歩	楽しい 30%、焦り 10%		
18:00	夕食	満足 20%	帰宅	
19:00	家でのもんがり過ごす	しあわせ 30%、焦り 20%	夕食	満足 30%
20:00			家でのもんがり過ごす	しあわせ 50%
21:00	テレビやアプリゲーム		テレビやスマホいじり	
22:00				
23:00	お風呂	満足 30%		
0:00	就寝		お風呂	満足 70%

どんな行動をするとどんな気分になるのかを記録していきます。

記録を続けていくことで行動と気分の気づきを得ることができます。

## 書き方のポイント

6 / 12 (火)

行動	気分	
6:00		<b>尺度の書き方 .1</b> 100%の尺度は、これまで自分が感じた「最も憂うつだった状態」を100%として考えます
7:00	起床	
8:00	憂うつ 50%	<b>尺度の書き方 .2</b> 気分・感情が2つ以上の場合は合わせて100%とせず、気分・感情1つにつき最大100%とします
9:00	モヤモヤ 35%、後悔 60%	
10:00		
11:00		<b>尺度の書き方 .2</b> 気分・感情が2つ以上の場合は合わせて100%とせず、気分・感情1つにつき最大100%とします
12:00	事業所に遅刻だが通所 後悔 40%、安心 70%	
13:00	昼食	
14:00		<b>尺度の書き方 .2</b> 気分・感情が2つ以上の場合は合わせて100%とせず、気分・感情1つにつき最大100%とします
15:00	つらい 10%、満足 20%	
16:00	支援者と相談 安心 70%	

## 「気分・感情」をあらわす言葉一覧

おそ 恐れ	おそ は 恐れ、恥ずかしい、心配、不安、モヤモヤ、焦り、困った、混乱、とまどい、つらい、罪悪感
いか 怒り	いか しょと 怒り、嫉妬、ねたみ、失望、うんざり、イライラ、不満、緊張、憎い
ふ ゆ かい 不愉快	ふ ゆ かい けん お 不愉快、嫌悪、がっかり、憂うつ、苦しい
かな 悲しみ	かな もう わけ 悲しい、申し訳ない、後悔、落胆、絶望、情けない、切ない、むなしい、あきらめ
ゆ かい 愉快	あいじょう のぞ よろこ とく い ゆ かい あんしん たの 愛情、望み、喜び、得意、愉快、安心、楽しい、しあわせ、満足



# グループワーク

まずはAさんの2日間のセルフモニタリングを見比べて、  
「行動」と「気分」にどのような関係があるかを考えてみましょう。

## 記入例

	5 / 14 (月)		11 / 14 (水)	
	行動	気分	行動	気分
0:00	就寝		インターネット	満足 30%
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00			就寝	
7:00	起床、朝食、身支度	爽快 30%		
8:00	電車で事業所へ			
9:00	個別訓練、ワーク	満足 60%		
10:00				
11:00				
12:00	昼食	楽しい 80%		
13:00	応募書類の作成	満足 60%、不安 20%	起床、食事	憂うつ 60%、満足 10%
14:00	支援者に相談	安心 80%	家で応募書類の作成	不安 60%、憂うつ 60%
15:00	友達とカフェに	楽しい 80%、満足 80%		
16:00			家でゴロゴロ	憂うつ 80%
17:00	電車で帰宅			
18:00	家族と夕食	満足 40%		
19:00	家でのんびり過ごす	楽しい 80%	夕食	満足 10%
20:00	テレビやネット		家で志望動機を考える	不安 60%、焦り 60%
21:00				
22:00	読書	楽しい 40%	横になる	満足 10%
23:00				
0:00	就寝		コンビニに買い物	満足 30%

① Aさんにとっての「ポジティブな気持ちになる行動」を考え、記入しましょう

② Aさんにとっての「ネガティブな気持ちになる行動」を考え、記入しましょう

③ 11/14 (水)のAさんにどんなアドバイスができるかを考え、記入しましょう

Aさん：なんだか気分が晴れないんです、アドバイスをもらえませんか？

ほかのグループの意見を聞き、参考になることなどをメモしましょう



じっさい  
実際に、セルフモニタリングをやってみましょう。

ちよっきん にち えら こうどう きぶん きゅう  
直近の1日を選んで「行動」と「気分」を記入してみましょう。

きぶん おも だ らん かんが きゅう せいり  
※気分を思い出せないときは、メモ欄に考えたことなどを記入して整理しましょう。

きゅう  
こちらに記入しましょう

/ ( ) のセルフモニタリング

	こうどう 行動	きぶん 気分	らん メモ欄
0:00			
1:00			
2:00			
3:00			
4:00			
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			

「気分・感情」をあらわす言葉一覧

**おそ 恐れ** おそ は しんばい ふ あん あせ こま こんらん ざいあくかん  
恐れ、恥ずかしい、心配、不安、モヤモヤ、焦り、困った、混乱、とまどい、つらい、罪悪感

**いか 怒り** いか しつ と しつぼう ふ まん きんちよう にく  
怒り、嫉妬、ねたみ、失望、うんざり、イライラ、不満、緊張、憎い

**ふ ゆ かい 不愉快** ふ ゆ かい けん お ゆう くる  
不愉快、嫌悪、がっかり、憂うつ、苦しい

**かな 悲しみ** かな もう わけ こうかい らくたん ぜつぼう なさ せつ  
悲しい、申し訳ない、後悔、落胆、絶望、情けない、切ない、むなしい、あきらめ

**ゆ かい 愉快** あいじよう のぞ よろこ とく い ゆ かい あんしん たの まんぞく  
愛情、望み、喜び、得意、愉快、安心、楽しい、しあわせ、満足

「気分が改善・向上した行動」や気づいたこと

「気分が落ち込んだ行動」や気づいたこと





## こじん 個人ワーク

した かつよう ふ こうどう み  
下のワークシートを活用し、「増やしたい行動」を見つけてみましょう。

① これまでに気分が向上した行動を思い返してみましょう

す き ふん こうじょう こうどう おも かせ  
好きなこと、気分転換できること など

② これまでやったことがない行動で、自分に合いそうな行動を考えてみましょう

### きにゅう 記入のポイント

し かく ちょうかく しょっかく み かく きゅうかく ご かん しげき こうどう かんが  
視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚の五感を刺激するような行動を考えてみましょう。

れい へ や そうじ あそ きゅうじつ びじゅつかん い えいが み  
(例) 部屋を掃除する、ペットと遊ぶ、休日に美術館に行く、映画を観る、

わざとポジティブな言葉を口にする、いつも歩く道を変えてみる、

おいしいものを食べる、鼻歌を歌う、アロマの香りを嗅ぐ など



## グループワーク

こじん かんが さまざま こうどう きょうゆう  
個人ワークで考えた様々な行動をグループで共有しましょう。

ほか ひと いけん き じぶん と い おも こうどう  
他の人の意見を聞いて、自分でも取り入れてみたいと思う行動をメモしてみましょう





# チャレンジシート

しゅうかんぶん  
1週間分のセルフモニタリングをしましょう。

きにゅうれい  
記入例

6 / 12 ( 火 )

/ ( )

	こうどう 行動	きぶん 気分	こうどう 行動	きぶん 気分
0:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
5:00				
6:00				
7:00				
8:00	きしよ 起床	ゆう 憂うつ 50%		
9:00	やす じぎょうしょ れんらく 休むと事業所に連絡	もやもや 35%、 こうかい 後悔 60%		
10:00				
11:00				
12:00	じぎょうしょ ちこく つうしょ 事業所に遅刻だが通所	こうかい 後悔 40%、 あんしん 安心 70%		
13:00	ちゅうしょく 昼食	つらい 10%、 まんぞく 満足 20%		
14:00				
15:00	しえんしゃ めんだん 支援者と面談	あんしん 安心 70%		
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00	ストレッチ	まんぞく 満足 50%		
23:00				
0:00				

	／ ( )	／ ( )		
	こうどう 行動	きぶん 気分	こうどう 行動	きぶん 気分
0:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
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				

# チャレンジシート

	／ ( )	／ ( )
	こうどう 行動	きぶん 気分
0 : 00		
1 : 00		
2 : 00		
3 : 00		
4 : 00		
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		

	／ ( )	／ ( )		
	こうどう 行動	きぶん 気分	こうどう 行動	きぶん 気分
0:00				
1:00				
2:00				
3:00				
4:00				
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				

# 「全か無かの思考」をご存じですか？

## ① 「全か無かの思考」とは

全か無かの思考とは、物事を0か100、白か黒かで考えることです。

例えば、一度、面接に落ちたことで、

「私には価値がない」と自分の存在を全否定する。

また、仕事でほんの僅かなミスがあったときに、

「僕は本当に無能なんだ！」「何をやっても絶対に失敗するに決まっている！」

と、自分の努力や能力を全否定する。

これらは、全か無かの思考が働いていると言えます。

全か無かの2つに1つの考え方は、

必要以上に絶望的になったり、悲観的になったりしがちなのです。

## ② 「0と100の間」に視点を置いてみよう

全か無か、0か100かで極端に考えるのではなく、

その間である70・50・30、時には10でも良しと捉えれば、

「もう私は何をしてもだめだ」などと過剰に悲観的にならずに済むかもしれません。



【例①】 会社の始業時間に間に合わないとき

「どうせ間に合わないから会社を休もう」

「遅刻しても出勤しよう」



【例②】 悩みがあって辛いとき

一人で耐える

相談しやすい人に相談してみる



【例③】 訓練目標を立てるとき

「今日中に履歴書を完璧に仕上げないといけないんだ！」

「今日は履歴書を40%まで作成することを  
目標にしよう！」



目標を立てるときは高い目標を設定するのではなく、

スモールステップを意識した目標にするのがおすすめです。

「今日はここまでできた！」と途中の出来を認めやすくなります。

スモールステップを意識した目標立てに不安がある方は、

支援者と一緒に考えてみましょう。

