



## ユニット 9: 抑うつと思考

### ワークシート 9.2 行動・活動リスト (Schaub et al., 2006 からの引用)

あなたが楽しんでいること、いつもしていることにしるしをつけてください○。<sup>注)</sup>

○ 喫茶店／居酒屋に行く	○ 清潔な服を着る	○ 風呂に入る
○ マッサージをしてもらう	○ ケーキを作る	○ 公園を散歩する
○ 歯を磨く	○ 公営交通機関を使って遠出する	○ 卓球をする
○ 手紙やメールの返事を書く	○ ガーデニングをする	○ ボウリングをする
○ 髪を整える／流行のヘア・スタイルにする	○ 花を植える	○ 友だちを家に招く
○ テレビを観る	○ 部屋の模様替えをする	○ 友だちと散歩する／友だちと喫茶店に行く
○ ベッドを整える	○ 部屋の片づけをする	○ おしゃべりする
○ 洗濯やアイロンがけをする	○ スポーツをする	○ お化粧をする
○ 新しい服を買う	○ 踊りに行く	○ 音楽／本の朗読を聴く
○ 窓を拭く	○ プレゼントを買う	○ 旅行の計画を立てる
○ 花に水をやる	○ 花を買う	○ 新聞や雑誌を読む
○ チェス、将棋、囲碁、ボードゲームをする	○ 雑貨店で買い物をする	○ ハイキングをする
○ 話題のリラクゼーション法を試してみる	○ 神社、お寺、教会に行く	○ 小説や詩を読む
○ ひなたぼっこをする	○ 歌を唄う	○ 友だちの家に遊びに行く
○ クロスワードパズルを解く	○ 映画館や劇場(コンサート、ミュージカル、演劇)に行く	○ ペットと遊ぶ
○ 料理をする	○ 美術館や博物館に行く	○ 犬の散歩をする
○ 昼寝をする	○ ジェラート(アイスクリーム)屋に行く	○ 家族と一緒に過ごす
○ 手芸をしたり絵を描いたりする	○ パーティに行く	○ 車を洗う
○ 美容院に行く	○ ドライブする	○ 次の休みの計画を立てる
○ 自転車に乗る	○ 泳ぎに行く	○ 笑う
○ 自然の中にある物の収集(化石、昆虫、植物、石など)	○ 電話をかける	○ 昔の友だちに連絡する／会う
○ たくさん食べる	○ 庭やバルコニーでのんびりする	○ 月や星をながめる
○ 他の人をほめる	○ 外国語を勉強する	○ 子どもや孫と一緒に過ごす
○ 街を歩く	○ 楽器の練習／演奏をする	○ 恋人と幸せな時間を過ごす
○	○	○
○	○	○

注) 誰もいないのに声が聴こえることはありますか？声が聴こえやすくなることと関係のありそうな活動や行動はありますか？  
声が聴こえにくくなる活動や行動はありますか？