




## ユニット 9: 抑うつと思考

ワークシート 9.3 何かやってみよう！（他の人と一緒にやる）活動によって気力が高まります。

行動／活動計画	その計画はどのくらい実行できそうですか？	どのくらい実行できましたか？	気分への影響は？ 
例：映画を観に行く ／演劇を観に行く／ コンサートに行く	自分にはお金がたくさんあるわけではないけれど、割引チケットがあるかもしれない。 一友だちに電話して、一緒に行かないかきいてみよう。		