



行動変容をしてみましょう！

研修までの1カ月間、行動変容をしてみましょう。どのようなテーマでも構いません。1日1万歩歩くとか、毎日部屋の掃除をするとか、毎日お弁当を作るとか、健康に関係しないことでも大丈夫です。行動変容を始めたら、毎日セルフモニタリングをしましょう。記入してある項目に加えて取り入れたら継続できそうな指標を追加し、毎日必ず書くようにしましょう（運動であれば体重とか）。そして、失敗しても大丈夫です。失敗した人は最後のページにどんな時に失敗したか、何があったらもっと続けられたのかを書きましょう。

氏名： _____ 所属： _____

行動変容の目標： _____

あなたの選んだテーマ： _____

それを選んだ理由： _____



全員にお伺いします。

やってみた感想を書いてください。

成功した人→あなたが継続できた理由は何だと思えますか？

失敗した人→あなたが継続できなかった理由は何だと思えますか？

失敗した人→どんな時に失敗し、何があつたらもっと継続できそうでしたか？