

「やめたいのにやめられない行動・依存的な行動」出現防止計画表

「やめたいのにやめられない行動・依存的な行動」がある人は、自分自身の考え方や行動パターンを理解し、克服のための具体的な対策を立ててみましょう。(詳細解説は次のページに掲載)

① やめたいのにやめられない行動・依存的な行動

●

④ ①の欲求を抑えるための対処行動

●
●
●
●
●

② ①を続けた場合、考えられる最悪の結末・叶わない夢

●
●

③ 1日のうちで①の欲求や行動が出やすい時間帯・場所

●
●
●

⑤ ①をやめられたら得られること

●
●
●

⑥ 毎日の目標

⑦ 出現防止計画表

日常生活	目標に向けたルーティン行動	①の欲求の潜在的な動機になりうる 日常のあなたの考え方の癖	目標に対して プラスに向かう考え方
[例] 起床			
通勤時間			
出勤時			
授業中			
給食・昼食時			
保護者対応時			
休憩時間			
部活動指導時			
時間外勤務時			
退勤時			
通勤時間			
帰宅～就寝			

<やってみよう「やめたいのにやめられない行動・依存的な行動」出現防止計画表の解説>

この資料のねらい

心身共に健康的な生活習慣を育み、自己実現を目指しながら、不祥事リスクを最小限に抑えます。

① やめたいのにやめられない行動・依存的な行動

具体的にどのような行動がやめたいのにやめられないのか、正直に書き出してみましょう。例として、以下のような行動が挙げられます。

例：スマホゲームのやりすぎ 衝動買い ギャンブル 酒の飲みすぎ 他人のせいにしてしまう

② ①を続けた場合、考えられる最悪の結末・叶わない夢

もし、この行動をこのまま続けてしまったら、どんな最悪な事態が待ち受けているのでしょうか。また、どんな夢や目標を諦めなければいけないのでしょうか。具体的な例を挙げて、行動を続けることの危険性を認識しましょう。

例：健康を損なう 人間関係が壊れる 仕事に支障が出る 借金を抱える 家族や友人から信頼を失う

③ 1日のうちで①の欲求や行動が出やすい時間帯・場所

あなたの行動パターンを分析しましょう。1日のどの時間帯や場所で、この行動への欲求が強くなる傾向があるのでしょうか？

例：通勤時間 帰宅時 人混みの中にいる時 駅周辺 自宅 などの時間帯や場所のほか、疲れている時 ストレスを感じている時 暇な時 孤独を感じている時 などといった条件を記入するのもよいでしょう。

④ ①の欲求を抑えるための対処行動

この行動への欲求を感じた時、どのように対処すれば良いのでしょうか。具体的な行動を書き出しましょう。

例：深呼吸をする 本を読む 人と会話をする 大切な人のことを思い浮かべる お茶を飲む 「私は欲求に負けない」とつぶやく

⑤ ①をやめられたら得られること

この行動をやめられたら、どんな良いことが得られるのでしょうか。具体的なメリットを書き出すことで、目標達成へのモチベーションを高めましょう。

例：健康になる 時間に余裕ができる 人間関係が良好になる 金銭的に安定する 夢や目標に近づける

⑥ 毎日の目標

この行動をやめるために、今日あなたがどんな目標を立てて、どんな行動をするか、具体的に書き込みましょう。

例：スマホゲームを1時間以内に抑える 睡眠時間を7時間確保する 必要なものだけを買う 適度な飲酒をする
1日3食バランスの取れた食事をする 自分の気持ちをコントロールする

⑦ 出現防止計画表

・日常生活

自分の欲求が日常生活にどれほど深く根付いているかを意識しながら、1日のスケジュールを書き込みましょう。

・目標に向けたルーティン行動

目標を達成するために、毎回行う行動を決めましょう。

・①の欲求の潜在的な動機になりうる日常のあなたの考え方の癖

行動への欲求が生まれる根本的な原因となる、あなたの考え方の癖を分析しましょう。

・目標に対してプラスに向かう考え方

行動を続けることによって得られるメリットや、目標達成後の喜びをイメージすることで、モチベーションを高めましょう。

⇒ この計画表を活用して、「やめたいのにやめられない行動・依存的な行動」を克服するための具体的な行動を起こしましょう。

困ったときは、一人で抱え込まずに相談を！

依存症の相談ができる医療機関の専門医に相談できます。

大石クリニック(Tel045-262-0014) 周愛利田クリニック(Tel03-3911-3050)

公立学校共済組合埼玉支部の組合員は、公立学校共済組合埼玉支部事業のメンタルヘルス相談利用である旨を伝えてください。

共済組合では、どなたが受診されたかの報告は受けていません。安心して御相談ください。年度内3回まで無料・