

生活記録表

現在の段階

今週の目標

年 月 日 ~ 年 月 日

所属 部署	
----------	--

名前	
----	--

記入例 : ★…食事 ●…服薬 入…入浴 睡眠時間と外出した時間は着色する		強5~1弱(5段階評価)																1) 調子が良くなるキッカケ、行動 2) 感想や薬の副作用、気になることなど											
月日 (曜日)	天気	時刻																睡眠 量と質	疲労感	意欲	活動量								
4	1	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	12時間	4	3	4
(例)	晴れ					★●						★●					★●入					良・普・悪				1) 起床後に、カーテンを空け窓を開けると幾分か気分がよい。図書館に行く途中に川沿いを通ると少し遠回りになるが気分転換になる。人と話すと調子がよくなる。 2) 朝8時には起きたいのだが、眠気が強く起きれない。また中途覚醒が多いせいか、日中の集中力が続かない。外に出ると幾分か調子が良くなる。			

																										時間			
(月)																		良・普・悪											
																										時間			
(火)																		良・普・悪											
																										時間			
(水)																		良・普・悪											
																										時間			
(木)																		良・普・悪											
																										時間			
(金)																		良・普・悪											
																										時間			
(土)																		良・普・悪											
																										時間			
(日)																		良・普・悪											

1週間の振り返り	主治医への質問事項など