

生活記録表

氏名

	月	火	水	木	金	土	日
時間/日付							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
睡眠 (時間)							
睡眠の質	良眠・まあまあ・不眠 (中途覚醒 あり・なし)	良眠・まあまあ・不眠 (中途覚醒 あり・なし)	良眠・まあまあ・不眠 (中途覚醒 あり・なし)	良眠・まあまあ・不眠 (中途覚醒 あり・なし)	良眠・まあまあ・不眠 (中途覚醒 あり・なし)	良眠・まあまあ・不眠 (中途覚醒 あり・なし)	良眠・まあまあ・不眠 (中途覚醒 あり・なし)
服薬	朝・昼・夜・就寝前	朝・昼・夜・就寝前	朝・昼・夜・就寝前	朝・昼・夜・就寝前	朝・昼・夜・就寝前	朝・昼・夜・就寝前	朝・昼・夜・就寝前
体調・気分	1--2--3--4--5 (沈む←普通→良い)	1--2--3--4--5 (沈む←普通→良い)	1--2--3--4--5 (沈む←普通→良い)	1--2--3--4--5 (沈む←普通→良い)	1--2--3--4--5 (沈む←普通→良い)	1--2--3--4--5 (沈む←普通→良い)	1--2--3--4--5 (沈む←普通→良い)
活動量	1--2--3--4--5 (寝てた←普通→動けた)	1--2--3--4--5 (寝てた←普通→動けた)	1--2--3--4--5 (寝てた←普通→動けた)	1--2--3--4--5 (寝てた←普通→動けた)	1--2--3--4--5 (寝てた←普通→動けた)	1--2--3--4--5 (寝てた←普通→動けた)	1--2--3--4--5 (寝てた←普通→動けた)
食欲	1--2--3--4--5 (食欲なし←普通→美味しく食べれた)	1--2--3--4--5 (食欲なし←普通→美味しく食べれた)	1--2--3--4--5 (食欲なし←普通→美味しく食べれた)	1--2--3--4--5 (食欲なし←普通→美味しく食べれた)	1--2--3--4--5 (食欲なし←普通→美味しく食べれた)	1--2--3--4--5 (食欲なし←普通→美味しく食べれた)	1--2--3--4--5 (食欲なし←普通→美味しく食べれた)
振り返り							