

生活記録表

氏名

	月	火	水	木	金	土	日
時間/日付	2019.3.3	2019.3.4	2019.3.5	2019.3.6	2019.3.7	2019.3.8	2019.3.9
5:00							
6:00							
7:00	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食	起床・朝食		
8:00	電車	電車	電車	電車	電車		起床
9:00	通勤訓練	通勤訓練	通勤訓練	通勤訓練	通勤訓練	起床	朝食
10:00	図書館		図書館・読書		図書館	朝食	
11:00		ジム・プール		図書館			散歩
12:00	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	TV	
13:00	電車		電車	電車	電車		
14:00	買い物	睡眠			仮眠	ジム	
15:00		PC	読書	読書			洗濯
16:00	帰宅			帰宅	TV		
17:00		買物	夕食(友人3人)			買物	
18:00	夕食	帰宅		TV		帰宅	夕食
19:00		夕食		夕食	夕食	料理	
20:00	TV			TV		夕食	入浴
21:00		入浴	帰宅		入浴		TV
22:00	入浴	掃除	入浴	入浴		TV	PC
23:00			PC	TV	PC		
0:00	就寝	就寝	就寝	就寝		就寝	就寝
1:00					就寝		
2:00						覚醒	
3:00			覚醒				
4:00							
睡眠(時間)	7	7	7	7	7	9	9
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→美味しく食べた)	1-2-3-4-5 (食欲なし←普通→美味しく食べた)	1-2-3-4-5 (食欲なし←普通→美味しく食べた)	1-2-3-4-5 (食欲なし←普通→美味しく食べた)	1-2-3-4-5 (食欲なし←普通→美味しく食べた)	1-2-3-4-5 (食欲なし←普通→美味しく食べた)	1-2-3-4-5 (食欲なし←普通→美味しく食べた)
振り返り	疲れた		気分転換になった			良く眠れなかった	