

生活記録表

氏名

注目する
気分

例: 落込み、不安、やる気のなさ等

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	1日の体調
/ (月)																									5 4 3 2 1 良い⇄いまちいち
/ (火)																									5 4 3 2 1 良い⇄いまちいち
/ (水)																									5 4 3 2 1 良い⇄いまちいち
/ (木)																									5 4 3 2 1 良い⇄いまちいち
/ (金)																									5 4 3 2 1 良い⇄いまちいち
/ (土)																									5 4 3 2 1 良い⇄いまちいち
/ (日)																									5 4 3 2 1 良い⇄いまちいち
記入例	← 起床 40 →				← 朝食・身支度 30 →			← 散歩 50 →		← 昼食・休憩 →		← 図書館 買い物 →		← 家事 テレビ →		← 夕食 →		← テレビ・ストレッチ 読書・入浴 →		← 就寝 →					