

活動記録表

		午前											午後												
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
月 日 (月)	活動内容																								
	気分																								
月 日 (火)	活動内容																								
	気分																								
月 日 (水)	活動内容																								
	気分																								
月 日 (木)	活動内容																								
	気分																								
月 日 (金)	活動内容																								
	気分																								
月 日 (土)	活動内容																								
	気分																								
月 日 (日)	活動内容																								
	気分																								

気分の状態：絶好調(+2)、好調(+1)、普通(0)、少し悪い(-1)、ひどく悪い(-2)

週間活動記録法の記載の仕方

日中の生活リズムの乱れとともに気分の変動が生じることがあります。

活動記録表を作成し自らの生活リズムや日中の活動について振り返ることは、どこに無理があって、どこを加減すればよいか、そのヒントが「見える化」されます。

○気分の状態は絶好調(+2)、好調(+1)、普通(0)、少し悪い(-1)、ひどく悪い(-2)のように数字で表現することで、なにをすると気分が上がり、なにをした後に気分が落ち込むのが見えてきます。

○夜にまとめて書かず、昼にも書く。午前中のことを、ちょこっと昼食時に書く習慣をつけると、ずいぶんラクです。

○書けないときは、空白もOK。空白も大切な情報です。

○記録がきれいにそろってくると、達成感がわいてきます。

○自分自身では自覚しにくい面もあるため、時にはご家族とも相談しながら記入してみてください。

○また、医療機関へ通院中の方は主治医へ状態を報告するためのツールとして活用してみてください。

記入例

		午前											午後											
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
月 日 (月)	活動内容	← 睡眠 →						起	朝	T	洗	T	昼	← 睡眠 →	散	買	読	夕	← ゲーム →					
	気分							-2	-2	-1	1		1				-2		0	0	-1	-1	0	0