

生活リズム表

日付	曜日	午前						午後						
		0	2	4	6	8	10	0	2	4	6	8	10	12
	日													
	月													
	火													
	水													
	木													
	金													
	土													

記入例

1段目に睡眠状態と薬の内服時間を記入しましょう

ぐっすり眠れたとき



うとうとしたとき



横になるだけで、ねていないとき



薬を内服したとき ○

2段目に気分について記入しましょう

鬱、不安など、気分
のつらさを数字
で書きましょう

最大限につらいのとき 100

全くつらさを感じないとき 0

3段目に具体的にやったことを単語(例:読書、散歩)で書きましょう