

1週間の行動記録表

今週の留意点：疲れを感じたら、ゆっくり休める時間を作るようにする。予定を入れすぎない。

| ～ | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 行動 | 午前 | 起床 7:30 服薬 8:00 | 起床 7:30 服薬 8:00 | 起床 9:00 服薬 ×(忘れた) | 起床 : 服薬 : | 起床 : 服薬 : | 起床 : 服薬 : | 起床 : 服薬 : |
| | | 外出 (散歩→本屋) | 図書館 | 家(TV→読書) | | | | |
| | 午後 | 服薬 12:30 | 服薬 12:31 | 服薬 12:32 | 服薬 : 服薬 : | 服薬 : 服薬 : | 服薬 : 服薬 : | 服薬 : 服薬 : |
| | | 家(昼寝→TV) | アルバイト | アルバイト | 残りの欄も、同じように記入しましょ | | | |
| | 夜 | 家(TV) | 家 (不意に友人が遊びに来た) | 外出 (映画) | | | | |
| | | 服薬 19:00 | 19:00 服薬 | 19:00 服薬 | 服薬 : 服薬 : | 服薬 : 服薬 : | 服薬 : 服薬 : | 服薬 : 服薬 : |
| 眠前薬 21:30 就寝 22:00 | | 眠前薬 21:30 就寝 2:00 | 眠前薬 19:00 就寝 21:30 | 眠前薬 : 就寝 : | 眠前薬 : 就寝 : | 眠前薬 : 就寝 : | 眠前薬 : 就寝 : | |
| 1日の様子 | 気分 | 1・②・3 (良い)(普通)(いまいち) | ①・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・③ (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) |
| | 体調 | 1・②・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・②・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・③ (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) |
| | 症状 | 1・②・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・②・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・③ (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) | 1・2・3 (良い)(普通)(いまいち) |
| | 合計 | 6 | 5 | 9 | | | | |
| 1週間の合計点 | 63 47 ~ 37 21 | 42 点 | 今週の振り返り | <p>予定していない友達の訪問はよくあること。ただし、次の日も活動しすぎると疲れて調子が悪くなりやすい。翌日はゆっくり休みを取るように、過ごし方を工夫する必要がありそう。</p> | | | | |