

# 生活リズム日誌

カルテ番号

名前

	0	6	12	18	24	覚醒	眠りの質	食欲	月経	服薬	日中の生活	その他
月 日( )												
その日の気分												
月 日( )												
その日の気分												
月 日( )												
その日の気分												
月 日( )												
その日の気分												
月 日( )												
その日の気分												
月 日( )												
その日の気分												

## 記入例

	0	6	12	18	24	覚醒	眠りの質	食欲	月経	服薬	日中の生活	その他
○月 ○日( )	①					3	8	8	○	10	・梅田へ買い物に行った。	・電車に乗れた。
その日の気分	② ー	2	6	8	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧		⑨

- ①眠れたときを黒でぬりつぶして下さい。
- ②その日の気分を(0~10で) 0とても悪い←→10とても良い
- ③目覚めた回数を書いて下さい。
- ④よく眠れたか?(0~10で) 0まったく眠れない←→10よく眠れた
- ⑤食欲について(0~10で) 0まったくない←→10とてもある
- ⑥月経があれば○をして下さい。
- ⑦服薬の状況を(0~10で) 0まったく飲まなかった←→10用量を守ってきちんと飲めた
- ⑧日中の様子を書いて下さい。
- ⑨その他の欄には、行動目標、パニックの回数、頓服の使用、良かったこと、できたことなど気づいたことを書いてください。

