

【 週間活動記録表 (記載例) 】

6月		0:00	1:00	2:00	3:00	4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	
3日(月)	睡眠・活動 etc	睡眠(2.5h)				睡眠(1.5h)			朝食	家事				昼食							夕食	夕薬	眠前薬			
	気分 (-5から+5)								-3		-1											-1		-2		
4日(火)	睡眠・活動 etc	睡眠(6.5h)							朝食						昼食							夕食	夕薬	眠前薬		
	気分 (-5から+5)								-3																	
5日(水)	睡眠・活動 etc	睡眠(6.5h)							朝食						昼食			外出(散歩)				夕食	夕薬	眠前薬		
	気分 (-5から+5)								-3																	
6日(木)	睡眠・活動 etc	睡眠(7h)							朝食						昼食							夕食	夕薬			
	気分 (-5から+5)								-1																	
7日(金)	睡眠・活動 etc	睡眠(3h)				睡眠(1h?)			朝食					昼食			外出(散歩)				夕食	夕薬	眠前薬			
	気分 (-5から+5)																									
8日(土)	睡眠・活動 etc	睡眠(7h)							朝食						昼食							夕食	夕薬	眠前薬		
	気分 (-5から+5)								-2																	
9日(日)	睡眠・活動 etc	睡眠(7.5h)							朝食						昼食							夕食	夕薬	眠前薬		
	気分 (-5から+5)								-1																	

コツは細かく記録しすぎないこと。【ざっくりと】生活を把握しましょう。

例) 月曜は夜中一度目が覚めた再入眠できないから一度ベッドを出た。火曜は何度も目がさめたけどずっとベッドにいた記録。

例

睡眠

眠らず床についていた