生活記録表

番号		氏名		日付	年　月　日 ～　年　月　日

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

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

記入例					★食		散歩		★食		昼寝			買物		TV	★食	TV		★						4	

※睡眠時間（色分け）、外出時間（矢印）、薬を飲んだ時間（★印）を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。
※活動は1～７で記入。「1.何もする意欲がなく、家で横になっていることが多い」「2.家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3.簡単な家事など、家のことが普通にできる」
「4.短時間の外出などできるが、疲れが翌日に残る」「5.短時間の外出などができる」「6.平日はどこかに通い、なんとか課題に取り組める」「7.平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」