

月 生活リズム表

睡眠 外出 RW●食事 移動

目標:どんな時に気分の波があるか把握する。

日付	曜日	睡眠・外出等の時間																							睡眠計	疲労度				気分・指数				備考		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		23	AM 起床時	RW 開始時	RW 終了時	PM 就寝時	AM 起床時	RW 開始時	RW 終了時		PM 就寝時	
1	月																									8	3			3	2			3	久しぶりに友人とあうので朝から楽しみだった。	
2	火																									8	3	3	4	4	4	3	4	3	説明会に参加。明日から図書館に行こうと思う。	
3	水																									9	3	3	3	3	3	3	4	3	午後から通院、主治医にRWの利用要件について確認し、センターへ電話。	
4	木																									9+1.5	4	4	5	3	3	3	4	3	昨日、図書館の後通院したら、少し疲れた。昼寝。	
5	金																									9+1.5	4	4	4	4	3	3	4	4	今日も、昼寝。夜も早めに床につく。	
6	土																									10	4			3	3			4	午前中少し疲労感があったが、午後から食料品の買い出しのため、外出。	
7	日																									9	3			3	3			3	天気良かったので、ウォーキング。	
8	月																									8	3	3	4	3	3	3	4	3	午後も図書館。意外と疲れた。	
9	火																									7+1	4	4	4	3	3	3	3	3	今日は午前中で切り上げ。ソファで少し休むつもりが、うとうとしてしまう。	
10	水																									7	3	3	4	3	3	3	3	3	午後の図書館は、集中できず1時間で切り上げ。もう少し活動時間を延ばしたい。	
11	木																									7.5	3	4	3	4	3	4	3	4	朝、少し寝坊。図書館の開館時間には間に合った。疲れが残っているため、今日は早めに就寝。	
12	金																									9	3	3	3	4	3	3	3	4	朝、すっきりと起床。図書館で読書。午後活動できた。このリズムを維持したい。	
13	土																									8	4			3	4				3	午後からウォーキング。近所の公園を歩く。天気も良く、気持ちよかった。
14	日																									9.5	4			3	4				3	昨日の疲れか、朝寝坊。洗濯や買い出しなど、家事を済ませ、明日からの活動に備える。
15	月																									8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	月曜日。15時まで図書館移動。

モノクロ印刷の場合は、判別しやすいよう、パターンをかえる。

活動時間と休息時間の目安。

睡眠時間の合計の出し方
就寝～起床まで
昼寝などは+〇時間

疲労度
なし 普通 高い
1 — 3 — 5

気分
よい 普通 悪い
1 — 3 — 5

※ 測定ポイントは固定し記入。

RW中の気付きについても記入。日記形式にして気持の整理に利用するなど、自己の特徴、課題に合わせた記入を。