

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	睡眠・外出等の時間																							疲労指数				気分指数				備者		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	睡眠計	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											外出														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た。午前中の外出を継続する。
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	天気が良かったので、ウォーキング。気分転換になった。
8月																									8	3	3	4	3	3	3	4	3	午後図書館。活動できると思っていたけど、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、周囲が気になり集中できず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	月曜日。15時まで図書館活動。

RWは、リワークの意味です。

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ち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。