

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

氏名()

日付	曜日	睡眠・外出等の時間																							疲労指数				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	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											外出														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											図書館														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											図書館														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											図書館														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											外出														9	3			3	3			3	天気が良かったので、ウォーキング。	
8	月											図書館														8	3	3	4	3	3	3	4	3	午後も図書館。意外と疲れた。	
9	火											図書館														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											図書館														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伸ばしたい。	
11	木											図書館														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											図書館														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											図書館														8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	月曜日。15時まで図書館活動。

RWI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

疲労指数
なし 普通 高い
1 — 3 — 5

気分指数
よい 普通 悪い
1 — 3 — 5

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。