

【記入例】

	・・・睡眠		・・・服薬
	・・・会社（通勤含む）		★・・・食事
	・・・外出		



【生活習慣上の行動目標】

①	夜24時までに寝る
②	朝食を食べる
③	

1月 生活リズム・生活習慣 記録表(前半)

氏名 (幕張 太郎)

日付	曜日	睡眠・外出等の時間																							疲労度 なし1←→5強い		気分・指数 良い1←→5悪い		行動目標 ※行動できたら〇をつけましょう			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	PM 就寝時	AM 起床時	PM 就寝時	①		②	③
		1	月			睡眠				★					★														6.5	3	3		3	3
2	火			睡眠				★					★									★					7	4	5	4	5	○	○	疲れたので早めに寝た
3	水			睡眠				★					★									★					6.5	3	4	3	3	○	○	
4	木			睡眠				★					★									★					6	4	4	2	3	○	○	起きてから朝食までの流れがスムーズになった
5	金			睡眠				★					★									★	同期会				6	4	4	4	3	○	○	同期会が楽しかった
6	土			睡眠					★	友人と日帰り旅行★												★					7.5	4	4	3	2		○	リフレッシュできたが、歩いて疲れた
7	日			睡眠					★					★	買い物★							★					7	5	2	1	2	○	○	今日はゆったり過ごしたら回復
8	月			睡眠				★						★								★					6.5	3	3	3	2	○	○	
9	火			睡眠				★						★								★					7	1	3	3	3	○	○	朝目覚めすっきり
10	水			睡眠				★						★								★					7	4	3	5	3	○	○	前日服薬忘れて、眠りが浅かった
11	木			睡眠				★						★								★					7	3	4	3	5	○	○	
12	金			睡眠										★								★					7	3	4	3	2	○		寝坊してしまい、朝食を食べる時間がなかった
13	土			睡眠				★			用事		★	昼寝								★					7.5	5	4	3	3	○	○	2日続けて残業すると、まだ次の日の朝がつらい
14	日			睡眠				★						★	コンサート							★					7.5	3	1	3	3	○	○	コンサートでリフレッシュ
15	月			睡眠				★						★								★					6.5	2	3	4	3	○	○	