

# 付録

## 様式集

- 1) シート① 生活習慣自己チェック表
- 2) シート② 振り返ってみよう、生活習慣
- 3) シート③ 新しい生活習慣を身につけよう（様式・記入例）
- 4) シート④ 行動ノート（様式・記入例）
- 5) シート⑤ 行動リストアップ表（様式・記入例）
- 6) シート⑥ 生活リズム・生活習慣記録表（様式・記入例）

# ◆◆ 生活習慣 自己チェック表 ◆◆



年 月 日

氏名

- ※1 すでに取り組んでいる習慣があれば、○をつけてください。（やっている）  
 ※2 新たに取り組みたいと思う習慣があれば、○をつけてください。（やりたい ※概ね6か月以内に取り組み始めたい）

|           |   | 生活習慣チェック内容                                                   | やっている | やりたい |
|-----------|---|--------------------------------------------------------------|-------|------|
| 食事        | 1 | 1日に必要な摂取カロリー内で食べるようにしている（食べすぎ注意）                             |       |      |
|           | 2 | 栄養バランスを気をつけて食べている（主食・主菜・副菜等）                                 |       |      |
|           | 3 | 1日3食食べている                                                    |       |      |
|           | 4 | 寝る3時間以内の食事（夜食含む）は控えている                                       |       |      |
|           | 5 | 自分の適正体重を知っており、これを維持している                                      |       |      |
| 運動        | 1 | 普通の生活で「活発な身体活動」に取り組んでいる<br>（エレベーターではなく階段を使う、意識的に歩く距離を多くするなど） |       |      |
|           | 2 | 30分以上の運動を週2回以上行っている                                          |       |      |
|           | 3 | 運動したことを記録している（万歩計・アプリなど）                                     |       |      |
|           | 4 | 毎日15分以上意識的に体を動かしている                                          |       |      |
|           | 5 | 楽しみながら体を動かしている（無理しない）                                        |       |      |
| 睡眠        | 1 | 毎日決まった時間に起きている（自分が希望する時間に起きられる）                              |       |      |
|           | 2 | 平日と休日の間で起床時間を同じにしている（もしくは、差が2時間以内）                           |       |      |
|           | 3 | 心地よく眠れるための入眠儀式をしている（呼吸法、ストレッチ、音楽など）                          |       |      |
|           | 4 | 自分にとって必要な睡眠時間を確保できている（日中の眠気がない）                              |       |      |
|           | 5 | 寝る1時間以内に、スマートフォンやパソコンなどを見ない                                  |       |      |
| その他のセルフケア | 1 | 生活リズムや気分・疲労を毎日記録している                                         |       |      |
|           | 2 | 自分の体調や気分の変化に気づくことができる自分なりの方法を知っている                           |       |      |
|           | 3 | 「3つのR」を日ごろから取り入れている                                          |       |      |
|           | 4 | 休日にしっかりと休養を取り、リラックス、リフレッシュすることができている                         |       |      |
|           | 5 | 「休日に予定を詰め込みすぎて疲れてしまう」ことがないように気をつけている                         |       |      |

# 振り返ってみよう、生活習慣

年 月 日

氏名

|                                                                                                    | 【できていること・工夫していること】 | 【今後取り組みたいこと】 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------|
| <b>食事</b>       |                    |              |
| <b>運動</b>       |                    |              |
| <b>睡眠</b>     |                    |              |
| <b>セルフケア</b>  |                    |              |

## ◆◇ 新しい生活習慣を身につけよう ◇◆



作成日： 年 月 日

氏名： \_\_\_\_\_

## 行動計画の3つのステップ

## Step1：習慣化したい「行動目標」を決める

①何のために （目的）

②何を （具体的な行動）

③どのように （行動のきっかけ ～時間、曜日、場所、行動直前からの流れ～）

## Step2：行動のメリット・デメリットを整理する

| メリット              | デメリット            |
|-------------------|------------------|
| ①すぐに感じるメリット       | ①すぐに感じるデメリット     |
| ②翌日～長期的に生じるメリット   | ②翌日～長期的に生じるデメリット |
| ↓                 | ↓                |
| 【メリットを意識する・増やす工夫】 | 【デメリットを少なくする工夫】  |

## Step3：続けるための工夫を考える

①いつもと違うことが起こった時の対応 （雨、体調不良、予定外の出来事等）

②おっくう感や面倒くささを感じないための準備

③できなかった時の気持ちの切り替え方法

## 【記入例】 ◆◇ 新しい生活習慣を身につけよう ◇◇



行動計画の3つのステップ

作成日： ○年△月×日

氏名： 幕張 太郎

## Step1：習慣化したい「行動目標」を決める

## ①何のために（目的）

- ・睡眠リズムを整えて、安定した生活リズムを整える。
- ・日中、しっかり集中して活動できるようにする。

## ②何を（明確な「行動目標」）

- ・毎日、23時30分までに寝る（ベッドに入る）。

## ③どのように（行動のきっかけ ～時間、曜日、場所、行動直前からの流れ～）

1. 22時30分になったらやっていることをやめる（テレビ、パソコン、スマホ等）。
2. 23時00分頃までに使っていたものを元に戻して、少し部屋を暗くする。
3. パジャマ、歯磨きなどの準備をしてベッドに向かう。

## Step2：行動のメリット・デメリットを整理する

| メリット                                                                                                                                                                                                          | デメリット                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①すぐ感じるメリット</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たっぷり眠れるという安心感。</li> <li>・布団が気持ちいい。</li> </ul>                                                                                                       | <b>①すぐ感じるデメリット</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜のテレビの視聴時間が減る。</li> <li>・スマホでSNSを見る時間が減る。</li> </ul>                                                                                                |
| <b>②翌日～長期的に生じるメリット</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次の日、目覚めがすっきり。</li> <li>・体調安定⇒出勤安定。</li> <li>・日中眠気がなくて集中力アップ！！</li> </ul>                                                                       | <b>②翌日～長期的に生じるデメリット</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次の日にテレビの話題についていけないかも。</li> <li>・友人からメッセージの返事が遅いと思われるかも。</li> </ul>                                                                             |
| <div style="text-align: center;">↓</div> <b>【メリットを意識する・増やす工夫】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活記録表に睡眠時間、翌日の気分や集中力を記入する。</li> <li>⇒保健師との面談で提出してほめてもらう。</li> <li>・10日間できたら、好きな文房具を一つ買う。</li> </ul> | <div style="text-align: center;">↓</div> <b>【デメリットを少なくする工夫】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夜のテレビ番組はあらかじめ録画しておく。</li> <li>・ニュースは朝の通勤でチェック。</li> <li>・仲のよい友人には、22時30分頃からスマホを見ないことを伝えておく。</li> </ul> |

## Step3：続けるための工夫を考える

## ①いつもと違うことが起こった時の対応（雨、体調不良、予定外の出来事等）

- ・残業になってしまい、寝るのが遅くなった日は、次の日その分早く寝る。

## ②おっくう感や面倒くささを感じないための準備

- ・寝る直前にバタバタ寝る準備をせずに、1時間前からゆっくり準備をはじめる。
- （Step1 ③に案を記入）

## ③できなかった時の気持ちの切り替え方法

- ・「次の日たっぷり寝よう！」と気持ちを切り替える。

# ◇◆ 行動ノート ◆◇

名前

目的

## 1: 実施記録

(1) 実施結果 ※その日行動できたら日付の下に○を書きましょう！  
【 月 】

| 行動目標 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 合計   | 先週の結果 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|
|      |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 | / 日間  |

【開始前の頻度 / 日間】

※行動を新たに開始する時のみ記入

(2) 変化の記録 ※当てはまるものにしを入れましょう！

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① <b>身体</b>の変化を感じましたか？</p> <p><input type="checkbox"/> 体力 ( )<br/> <input type="checkbox"/> 生活リズム ( )<br/> <input type="checkbox"/> その他 ( )</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>② <b>気分</b>の変化を感じましたか？</p> <p><input type="checkbox"/> 楽しい <input type="checkbox"/> 嬉しい <input type="checkbox"/> わくわく <input type="checkbox"/> リフレッシュ<br/> <input type="checkbox"/> 幸せ <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 達成感 <input type="checkbox"/> 安心 <input type="checkbox"/> 落ち着き<br/> <input type="checkbox"/> つらい <input type="checkbox"/> 悲しい <input type="checkbox"/> うんざり <input type="checkbox"/> 落ち込み<br/> <input type="checkbox"/> その他 ( )</p> |
| <p>③ <b>「習慣化」</b>の変化を感じましたか？</p> <p><input type="checkbox"/> スムーズに取り組めるようになってきた<br/> <input type="checkbox"/> やることに違和感や苦を感じなくなってきた<br/> <input type="checkbox"/> 今後も続けたい気持ちになった<br/> <input type="checkbox"/> 続けられる自信を感じた ( ) %</p> <p>0 50 100<br/> <br/> <small>(全く自信なし) (分からない) (できる自信あり)</small></p> <p><input type="checkbox"/> その他 ( )<br/> <input type="checkbox"/> 習慣化できている ⇒ 右欄へ</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**「習慣化」度チェック！！**

☐ 生活の一部になった実感がある  
☐ 逆にやらないと違和感を感じる  
☐ 続けるコツを人に説明できる  
☐ 続けられる自信が90%以上ある  
☐ 直近の3週間で90%以上の実施率\*である

/ 5

## 2: 1週間の振り返り

\*週7日(3週間で21日)の目標⇒合計19日以上実施  
 週5日(3週間で15日)の目標⇒合計14日以上実施

|                   |                                           |
|-------------------|-------------------------------------------|
| <p>(1) 得られた効果</p> | <p>(2) 来週に向けて・改善点(あれば)</p> <p>【続けるコツ】</p> |
|-------------------|-------------------------------------------|

【おまけ】上記以外で記録したい行動の記録欄 (◎「習慣化できたもの」もしくは☆「お試し」行動等)

| マーク | 行動 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 合計   | 備考 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |

## 【記入例】

## ◇◆ 行動ノート ◆◇

名前 幕張 太郎

目的 復職後に必要な体力をつける

## 1: 実施記録

(1) 実施結果 ※その日行動できたら日付の下に○を書きましょう!

【△月】

| 行動目標                              | 1<br>(金) | 2<br>(土) | 3<br>(日) | 4<br>(月) | 5<br>(火) | 6<br>(水) | 7<br>(木) | 合計     | 先週の結果  |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|--------|
| 毎日、朝駅まで歩く(20分程度)<br>※土日は、20分間散歩する | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        | ○        | 7/7 日間 | 6/7 日間 |

【開始前の頻度 / 日間】  
※行動を新たに開始する時のみ記入

(2) 変化の記録 ※当てはまるものにしを入れましょう!

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①身体の変化を感じましたか?</b><br><input type="checkbox"/> 体力 ( )<br><input checked="" type="checkbox"/> 生活リズム ( )<br><input type="checkbox"/> その他 ( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>②気分の変化を感じましたか?</b><br><input type="checkbox"/> 楽しい <input type="checkbox"/> 嬉しい <input type="checkbox"/> わくわく <input type="checkbox"/> リフレッシュ<br><input type="checkbox"/> 幸せ <input checked="" type="checkbox"/> 自信 <input checked="" type="checkbox"/> 達成感 <input type="checkbox"/> 安心 <input type="checkbox"/> 落ち着き<br><input type="checkbox"/> つらい <input type="checkbox"/> 悲しい <input type="checkbox"/> うんざり <input type="checkbox"/> 落ち込み<br><input type="checkbox"/> その他 ( ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>③「習慣化」の変化を感じましたか?</b><br><input checked="" type="checkbox"/> スムーズに取り組めるようになってきた<br><input checked="" type="checkbox"/> やることに違和感や苦を感じなくなってきた<br><input checked="" type="checkbox"/> 今後も続けたい気持ちになった<br><input checked="" type="checkbox"/> 続けられる自信を感じた (90%)<br><div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <span>0</span> <span>50</span> <span>100</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; width: 100%;"> <div style="width: 33%; text-align: center;">(全く自信なし)</div> <div style="width: 33%; text-align: center;">(分からない)</div> <div style="width: 33%; text-align: center;">(できる自信あり)</div> </div> </div> <div style="margin-left: 10px;">  </div> </div> <input type="checkbox"/> その他 ( )<br><input checked="" type="checkbox"/> 習慣化できている →右欄へ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>「習慣化」度チェック!!</b><br/> <input checked="" type="checkbox"/> 生活の一部になった実感がある<br/> <input type="checkbox"/> 逆にやらないと違和感を感じる<br/> <input type="checkbox"/> 続けるコツを人に説明できる<br/> <input checked="" type="checkbox"/> 続けられる自信が90%以上ある<br/> <input checked="" type="checkbox"/> 直近の3週間で90%以上の実施率*である         </div> <div style="border: 1px solid black; display: inline-block; padding: 2px 5px; margin-top: 5px;">3 / 5</div> |

\*週7日(3週間で21日)の目標⇒合計19日以上実施  
週5日(3週間で15日)の目標⇒合計14日以上実施

## 2: 1週間の振り返り

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>(1) 得られた効果</b><br><br>朝の流れに慣れてきた。<br>駅までの距離が短く感じられて、苦でなくなってきた。 | <b>(2) 来週に向けて・改善点(あれば)</b><br><br>この調子で続ける!<br>もっと慣れてきたら、帰りも歩いてみる。<br><br><div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>【続けるコツ】</b><br/>         余裕をもって家を出ると歩くことが楽しくなる。       </div> |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

【おまけ】上記以外で記録したい行動の記録欄 (◎「習慣化できたもの」もしくは☆「お試し」行動等)

| マーク | 行動 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | 合計   | 備考 |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|----|
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |
| ◎・☆ |    |     |     |     |     |     |     |     | / 日間 |    |

◇◆ 行動リストアップ表 ◆◇

作成日： 年 月 日  
氏名：

| 目的 | 具体的な行動   | メリット                 |       | デメリット                          |       | 3か月後に継続できている自信 | 選択※1つに○をしましょう |
|----|----------|----------------------|-------|--------------------------------|-------|----------------|---------------|
|    |          | 考えられること              | 大きさ   | 考えられること                        | 大きさ   |                |               |
| 例  | 睡眠の質をあげる | 寝つきがよくなる<br>目覚めがよくなる | 大・中・小 | 夕食後の飲み物がない<br>⇒ カフェインレスコーヒーで代用 | 大・中・小 | 85%            | ○             |
| 1  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 2  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 3  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 4  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 5  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 6  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 7  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 8  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 9  |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |
| 10 |          |                      | 大・中・小 |                                | 大・中・小 | %              |               |

※メリットが大きく、デメリットの少ないもので、3か月後に継続できている自信が80%以上のものを選びましょう。



【記入例】 ◇ ◆ 行動リストアップ表 ◆ ◇

作成日： ○年 △月 ×日  
氏名： 幕張 太郎

|    | 目的          | 具体的な行動              | メリット                 |       | デメリット                         |       | 3か月後に継続できている自信 | 選択※1つに○をしましょう |
|----|-------------|---------------------|----------------------|-------|-------------------------------|-------|----------------|---------------|
|    |             |                     | 考えられること              | 大きさ   | 考えられること                       | 大きさ   |                |               |
| 例  | 睡眠の質をあげる    | コーヒを飲むのは17時までにする    | 寝つきがよくなる<br>目覚めがよくなる | 大・中・小 | 夕食後の飲み物がない<br>⇒カフェインレスコーヒーで代用 | 大・中・小 | 85%            | ○             |
| 1  | 運動習慣を身につける  | 駅まで歩く               | 体力増進                 | 大・中・小 | 疲れる                           | 大・中・小 | 70%            |               |
| 2  | 午前中の集中力を上げる | 朝食を食べる              | 集中力が上がる<br>元気になる     | 大・中・小 | 朝食を作るのが大変<br>(あらかじめ買っておく)     | 大・中・小 | 80%            | ○             |
| 3  | 適正体重に近づける   | 食事の時は30回以上噛んで食べ過ぎ防止 | 食べ過ぎなくてよい            | 大・中・小 | 食べるのに時間がかかる                   | 大・中・小 | 60%            |               |
| 4  | 適正体重に近づける   | 毎日、朝と晩に体重を計る        | 状況が把握できる             | 大・中・小 | 面倒くさい                         | 大・中・小 | 80%            |               |
| 5  |             |                     |                      | 大・中・小 |                               | 大・中・小 | %              |               |
| 6  |             |                     |                      | 大・中・小 |                               | 大・中・小 | %              |               |
| 7  |             |                     |                      | 大・中・小 |                               | 大・中・小 | %              |               |
| 8  |             |                     |                      | 大・中・小 |                               | 大・中・小 | %              |               |
| 9  |             |                     |                      | 大・中・小 |                               | 大・中・小 | %              |               |
| 10 |             |                     |                      | 大・中・小 |                               | 大・中・小 | %              |               |

※メリットが大きく、デメリットの少ないもので、3か月後に継続できている自信が80%以上のものを選びましょう。



● ● ● 睡眠  
● ● ● 会社 (通勤含む)  
◎ ● ● 服薬  
★ ● ● 食事  
● ● ● 外出

|   |  |
|---|--|
| ① |  |
| ② |  |
| ③ |  |

月 生活リズム・生活習慣 記録表(前半)

知出

[illegible]

## 【生活習慣上の行動目標】



- ☐・・・睡眠  
☐・・・会社（通勤含む）  
☐・・・外出  
☐・・・服薬  
☐・・・食事

|   |
|---|
| ① |
| ② |
| ③ |

## 月 生活リズム・生活習慣 記録表(後半)

氏名 ( )

| 日付 | 曜日 | 睡眠・外出等の時間 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 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 |    |    |  |  |  |
| 16 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 17 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 18 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 19 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 20 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 21 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 22 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 23 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 24 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 25 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 26 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 27 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 28 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 29 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 30 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
| 31 |    |           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |     |    |    |  |  |  |
|    |    | 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 | PM  | AM | PM |  |  |  |

# 【記入例】



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

【生活習慣上の行動目標】

① 夜24時まで寝る

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     |     |         | 気分・指数  |        |        | 行動目標   |   |        | 備考 |        |  |               |  |  |
|----|----|-----------|----|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|---------|-----|---------|--------|--------|--------|--------|---|--------|----|--------|--|---------------|--|--|
|    |    |           |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    | なし1→5強い |     | 良い1→5強い |        | PM 就寝時 |        | AM 起床時 |   | PM 就寝時 |    | AM 起床時 |  | ※行動できたら○をつけよう |  |  |
|    |    | 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  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    | 残業 |    | ★  |     | ◎  |    | 6.5     | 3   | 3       | 3      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 2  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 7       | 4   | 5       | 4      | 5      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 3  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 6.5     | 3   | 4       | 3      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 4  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 6       | 4   | 4       | 2      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 5  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  | 同期会 | ◎  | 6  | 4       | 4   | 4       | 3      | ○      | ○      |        |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 6  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 7.5     | 4   | 4       | 3      | 2      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 7  |    |           | 睡眠 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 7       | 5   | 2       | 1      | 2      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 8  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 6.5     | 3   | 3       | 3      | 2      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 9  |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     |    |    | 7       | 1   | 3       | 3      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 10 |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 7       | 4   | 3       | 5      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 11 |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    | 残業 | ★  |     | ◎  |    | 7       | 3   | 4       | 3      | 5      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 12 |    |           | 睡眠 |   |   |   |   |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    | 残業 | ★  |     | ◎  |    | 7       | 3   | 4       | 3      | 2      | ○      |        |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 13 |    |           | 睡眠 |   |   |   |   |   |   |   |   |    | ★  |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 7.5     | 5   | 4       | 3      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 14 |    |           | 睡眠 |   |   |   |   |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 7.5     | 3   | 1       | 3      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
| 15 |    |           | 睡眠 |   |   |   | ★ |   |   |   |   | ★  |    |    |    |    |    |    |    |    | ★  |     | ◎  |    | 6.5     | 2   | 3       | 4      | 3      | ○      | ○      |   |        |    |        |  |               |  |  |
|    |    | 睡眠計       |    |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    | AM      | PM  | AM      | PM     |        |        |        |   |        |    |        |  |               |  |  |

## 付属CD-ROM、DVDの内容一覧

### ■CD-ROM「日常生活基礎力形成支援 資料集」

PCでそのまま印刷して使用できます。

| 項目               | 資料名                       | 頁   | 種類         |
|------------------|---------------------------|-----|------------|
| 講座資料             | 講座①<br>「心の健康を保つための生活習慣」   | 13  | PowerPoint |
|                  | 講座②<br>「よい生活習慣を続けよう」      | 39  | PowerPoint |
| 受講者用<br>記録用紙・記入例 | シート① 生活習慣自己チェック表（記録用紙）    | 98  | Excel      |
|                  | シート② 振り返ってみよう、生活習慣（記録用紙）  | 99  | PowerPoint |
|                  | シート③ 新しい生活習慣を身につけよう（記録用紙） | 100 | Excel      |
|                  | シート③ 新しい生活習慣を身につけよう（記入例）  | 101 | PDF        |
|                  | シート④ 行動ノート（記録用紙）          | 102 | Excel      |
|                  | シート④ 行動ノート（記入例）           | 103 | PDF        |
|                  | シート⑤ 行動リストアップ表（記録用紙）      | 104 | Excel      |
|                  | シート⑤ 行動リストアップ表（記入例）       | 105 | PDF        |
|                  | シート⑥ 生活リズム・生活習慣記録表（記録用紙）  | 106 | Excel      |
|                  | シート⑥ 生活リズム・生活習慣記録表（記入例）   | 108 | PDF        |

### ■DVD「習慣化ミーティングの実施法」

習慣化ミーティングの実施法を映像資料にして収録しています。

DVDプレーヤーまたはPCのDVD視聴ソフトで視聴できます。

| 資料名           | 頁  | 時間  |
|---------------|----|-----|
| 習慣化ミーティングの実施法 | 67 | 31分 |

