

生活記録表

従業員番号															氏名					日付	年	月	日	～	月	日
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	----	---	---	---	---	---	---

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	気分	活動度	コメント
(月)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(火)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(水)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(木)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(金)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(土)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(日)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	気分	活動度	コメント
(月)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(火)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(水)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(木)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(金)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(土)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		
(日)																									☹️☹️☹️☹️☹️☹️		

記入例					食★	散歩	←→	食★	昼寝	→←	買物	TV	食★	TV	★										☹️☹️☹️☹️☹️☹️	4	
-----	--	--	--	--	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------	---	--

※睡眠時間（色分け）、外出時間（矢印）、薬を飲んだ時間（★印）を記入する。それ以外はおおざっぱでもよい。
 ※活動度は1～7で記入。「1. 何もする意欲が無く、家で横になっていることが多い」「2. 家の中でゆっくりと安心してすごせる」「3. 簡単な家事など、家のことがふつうにできる」「4. 短時間の外出などできるが、疲れが翌日に残る」「5. 毎日、短時間の外出などができる」「6. 平日はどこかに通い、何とか課題に取り組める」「7. 平日はどこかに通い、集中して課題に取り組める」