活動記録表

4 月 7 日 ～ 4 月 13 日の週間活動記録表

各欄の左欄に ①活動 を書き、活動の右欄に ②その時の気分の程度（0～100%） を書き込みましょう。

	月曜（4／7）	%	火曜（4／8）	%	水曜（4／9）	%	木曜（4／10）	%	金曜（4／11）	%	土曜（4／12）	%	日曜（4／13）	%
午前0～1時					就寝	60							就寝	80
午前1～2時											就寝	80		
午前2～3時														
午前3～4時														
午前4～5時														
午前5～6時														
午前6～7時	起床、朝の支度	30	起床、朝の支度	40			起床、朝の支度	40	起床、朝の支度	40				
午前7～8時	朝食、出勤準備	50	朝食、出勤準備	50	起床、朝食、準備	20	朝食、出勤準備	50	朝食、出勤準備	50			起床、朝食	60
午前8～9時	通勤	30	通勤	30	通勤	20	通勤	30	通勤	40	起床、朝食	60	散歩	70
午前9～10時	仕事	60	仕事	60	仕事	40	仕事	50	仕事	60	テレビ	60		
午前10～11時											家事	40	掃除、洗濯	60
午前11～12時											外出準備	60	休憩	30
正午～1時	昼食	50	昼食	50	昼食	40	昼食	50	昼食	50	友人と外出	70	昼食	50
午後1～2時		60		60		30		50		70	友人とランチ	80	買物	60
午後2～3時											買物	80		
午後3～4時														
午後4～5時											映画	65	帰宅、家事	50
午後5～6時	退勤、帰宅	70	退勤、帰宅	70	退勤、買物、帰宅	60	退勤、帰宅	70	退勤、帰宅	80			休憩	30
午後6～7時	夕食	70	夕食	60	夕食	60	夕食	60	友人と外食	90			夕食	50
午後7～8時	片付け、家事	50	片付け、家事	50	片付け、家事	50	片付け、家事	40			友人と外食	60	片付け、家事	40
午後8～9時	休憩、テレビ	70	休憩、YouTube	60	休憩、テレビ	60	休憩、読書	50	少し家事	30			休憩、テレビ	60
午後9～10時	入浴	80			入浴	70	入浴	70	入浴	40	帰宅、家事	40	入浴	60
午後10～11時	就寝	70	入浴	60	ストレッチ、就寝準備	50	ストレッチ、就寝準備	70	休憩、テレビ	50	入浴	80	ストレッチ、就寝準備	50
午後11～0時			ストレッチ	50	就寝	60	就寝	70	YouTube	50	就寝準備	70	就寝	50

●書き方のポイント●

・左の「活動」の欄には、その1時間の主な活動内容を書いてください。

・右の「%」の欄の数字は、ポジティブな感覚であれば高い数字を、ネガティブな感覚であれば低い数字を書いてください。

例）朝起きてスッキリしていた→70% 食事が美味しいと感じた→80% テレビが面白く、夢中になれた→100% お風呂が気持ちよかった→80%

朝が中々起きられず、ぼんやりしていた→20% 食欲がほとんどなかった→20% テレビを観ていたが、何を観たかすら思い出せない→5%