活動記録表

月　日 ～ 月　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（ ／ ）	%	火曜（ ／ ）	%	水曜（ ／ ）	%	木曜（ ／ ）	%	金曜（ ／ ）	%	土曜（ ／ ）	%	日曜（ ／ ）	%
午前0～1時														
午前1～2時														
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														
午前7～8時														
午前8～9時														
午前9～10時														
午前10～11時														
午前11～12時														
正午～1時														
午後1～2時														
午後2～3時														
午後3～4時														
午後4～5時														
午後5～6時														
午後6～7時														
午後7～8時														
午後8～9時														
午後9～10時														
午後10～11時														
午後11～0時														

●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%