

活動記録表

(記録する気分： 気分の落ち込み ・ 不安)

*各欄に「活動」を書き、その気分の程度を◎, ○, △で書き込みましょう。気分が良いときは◎, 気分が普通の場合は○, 気分が良くないときは△をつけましょう。

	例	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	
4:00									4:00
5:00									5:00
6:00									6:00
7:00	起床 △								7:00
8:00	朝食 △								8:00
9:00	練習 ○								9:00
10:00	↓								10:00
11:00									11:00
12:00									12:00
13:00	昼食 ○								13:00
14:00	ヨガ ◎								14:00
15:00									15:00
16:00	トレーニング ○								16:00
17:00	動画を見る ○								17:00
18:00									18:00
19:00	夕食 ○								19:00
20:00	友人と話す ◎								20:00
21:00									21:00
22:00	入浴 ○								22:00
23:00	就寝 ○								23:00
0:00									0:00

振り返りポイント

① 1週間で気分は変動しましたか？②気分が楽になるときは何をしていたときでしたか？③気分が落ち込んだ又は不安を感じたときは何をしていたときでしたか？④リラックスできる時間はありましたか？⑤だれかと繋がりを持てる活動をしていましたか？⑥身体の状態に気づくような活動はできていますか？⑦来週、より気分を軽くするために計画できることはありますか？