



□ . . . 睡眠  
 △ . . . 途中で目が覚めた  
 ◎ . . . 服薬



【生活習慣上の行動目標】

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																							気分/体調		行動目標 ※行動できたら○をつけよう			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	AM	PM	①		②	③
16																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
17																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
18																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
19																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
20																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
21																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
22																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
23																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
24																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
25																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
26																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
27																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
28																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
29																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
30																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
31																											頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気	頭痛 腹痛 イライラ だるい 眠気				
		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				