

月 生活リズム表

睡眠 外出 RW●食事 移動

目標:どんな時に気分の波があるか把握する。

| 日付 | 曜日 | 睡眠・外出等の時間 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 疲労指数 | | | | 気分指数 | | | | 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 起床時 | RW 開始時 | RW 終了時 | PM 就寝時 | AM 起床時 | RW 開始時 | | RW 終了時 | PM 就寝時 |
| 1 | 月 | | | | | | | | | | | | 外出 | | | | | | | | | | | | | 8 | 3 | | | 3 | 2 | | | 3 | 久しぶりに友人とあうので朝から楽しみだった。 |
| 2 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 説明会に参加。明日から図書館に行こうと思う。 |
| 3 | 水 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 午後から通院、主治医にRWの利用要件について確認した。午前中の外出を継続する。 |
| 4 | 木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9+1.5 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 昨日、図書館の後通院したら、少し疲れた。昼寝。 |
| 5 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9+1.5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 今日も、昼寝。夜も早めに床につく。 |
| 6 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10 | 4 | | | 3 | 3 | | | 4 | 午前中少し疲労感があったが、午後から食料品の買い出しのため、外出。 |
| 7 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | 3 | | | 3 | 3 | | | 3 | 天気が良かったので、ウォーキング。気分転換になった。 |
| 8 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 午後も図書館。活動できると思っていたけど、意外と疲れた。 |
| 9 | 火 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7+1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 今日は午前中で切り上げ。ソファで少し休むつもりが、うとうとしてしまう。 |
| 10 | 水 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 午後の図書館は、周囲が気になり集中できず1時間で切り上げ。もう少し活動時間を延ばしたい。 |
| 11 | 木 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 7.5 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 朝、少し寝坊。図書館の開館時間には間に合った。疲れが残っているため、今日は早めに就寝。 |
| 12 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 朝、すっきりと起床。図書館で読書。午後活動できた。このリズムを維持したい。 |
| 13 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 4 | | | 3 | 4 | | | 3 | 午後からウォーキング。近所の公園を歩く。天気も良く、気持ちよかった。 |
| 14 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9.5 | 4 | | | 3 | 4 | | | 3 | 昨日の疲れか、朝寝坊。洗濯や買い出しなど、家事を済ませ、明日からの活動に備える。 |
| 15 | 月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 8 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 月曜日。15時まで図書館活動。 |

RWは、リワークの意味です。

活動時間と休息時間の目安。

睡眠時間の合計の出し方
就寝～起床まで
昼寝などは+〇時間

疲労度
なし 普通 高い
1 — 3 — 5

気分
よい 普通 悪い
1 — 3 — 5

※ 測定ポイントは固定し記入。

RW中の気付きについても記入。日記形式にして気持ちの整理に利用するなど、自己の特徴、課題に合わせた記入を。