		睡眠	
		会社	(通勤含む
٠		外出	

○ ・・・服薬★ ・・・食事

【生活習慣上の行動目標】

١	1	
	2	
ı	(3)	

2月 生活リズム・生活習慣 記録表(前半)

氏名(十橋 中幸)

2月	生活	もリス	ズム・	生活	習慣	記	録表	(前半	.)																														氏名(土橋 史幸)
																ne ne		10 - 545														疲劳	労度	気分	・指数		行動目標		
日曜																睡眠	・外出な	どの時	訓													なし1	→5強い	良い1	→5悪い	※行動	できたら○ しょう)をつけま	備考
付日	1	0	1	Т	2	3	4	5		6	7	8		9	10	11	12	12	1./	15	1	6	17	18	19	20	:	21	22	23	睡眠計	AM	PM 就寝時	AM	PM 就寝時	1			
		U	1	_	2	3	4	3		0			,	9	10	11	12	13	14	15		.0	17	10	19	20	<u> </u>	21	22	23	座 既 訂	起床時	就寝時	起床時	就寝時	(I)			
1																																							1
1																																							1
2																																							1
				-																																	┿	┼	
3																																							1
LIT			Π						Π				Ī							\prod		LΤ						ΙŢ											
4																																							
	-		\vdash	+	+			+		+	H	+		+	+				++	+	+	\forall			++		+	++	+		1	1					+-	\vdash	
5																																							
				_	Ш							4																$\sqcup \!\!\! \perp$									—	—	
6																																							1
																																							1
																																					1		
7																																							1
-	-			_				+	_						-				\vdash	++					\vdash		_	\vdash			1						+-	┼─	
8																																							1
																																						<u> </u>	
																																							1
9																																							1
															\top				t	11					t												†	†	
10																																							1
	_			_	Ш			44	_						\perp						_	Ш					_										<u> </u>	—	
11																																							
12																																							
	+		\vdash		H			+	_			+		+	+					++	+	${\mathsf H}$			++		+	++	+		1						+-	+	
13																																							
					Ш																	Ц															igspace	↓	
14																																							
14																																							
	T	1		1	$\dagger \dagger$			\Box				T	t		\Box					11		H			f			tt			1						†	 	
15																																							
	4			_				4	_	_	7				10	11	10	10	1.4	1.5	4	_	17	10	10	1	+	21	22	22	睡眠計		DIA		DIA		Щ	Ь	1
		0	1	- 1	2	3	4	5	- 1	6	7	3)	9	TU	11	12	13	14	15	1 1	.0	Ι/	19	19	20		L 1	22	23	世批計	AIVI	PM	AM	PIM	I			