



◎ ... 服薬
 ★ ... 食事

【生活習慣上の行動目標】

①	
②	
③	

2月 生活リズム・生活習慣 記録表（前半）

氏名（土橋 史幸）

日付	曜日	睡眠・外出などの時間																							疲労度		気分・指数		行動目標			備考				
																									なし1→5強い		良い1→5悪い		※行動できたら○をつけましょう							
		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	PM 就寝時	AM 起床時	PM 就寝時	①		②	③		
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				
5																																				
6																																				
7																																				
8																																				
9																																				
10																																				
11																																				
12																																				
13																																				
14																																				
15																																				
		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	AM	PM						