

週間活動記録表

		午前											午後														
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
月 日 (月)	活動																										
	内容																										
月 日 (火)	活動																										
	内容																										
月 日 (水)	活動																										
	内容																										
月 日 (木)	活動																										
	内容																										
月 日 (金)	活動																										
	内容																										
月 日 (土)	活動																										
	内容																										
月 日 (日)	活動																										
	内容																										

気分の状態 : (+2) 絶好調 , (+1) 好調 , (0) 普通 , (-1) 少し悪い , (-2) ひどく悪い



週間活動表の記載の仕方

気分障害（うつ病、双極性障害など）の方は、日中の生活リズムの乱れとともに気分の変動が生じることがあります。自分では抑うつ状態（気持ちの落ち込みなど）が問題に感じておられるときでも、家族の方からみると普段よりも気分が高揚し普段ではしないような行動をとられる方もおられます。ご家族とも相談していただきながら、週間活動記録表を作成し自らの生活リズムや日中の活動について振り返っていただくことは治療上大事なポイントになります。

気分の状態は、(+2) 絶好調，(+1) 好調，(0) 普通，(-1) 少し悪い，(-2) ひどく悪いのように数字で表現していただいても構いませんし

絶好調



好調



普通



少し悪い



ひどく悪い



のように色で表現していただいてもいいと思います。自分にやりやすいやり方で記載してみてください。

記載例

		午前											午後														
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
月 日 (月)	活動内容	←			睡眠	→						起床	TV	← 昼寝 →		買い物	TV	TV	読書	夕食	家族と会話	パソコン					
	気分										-2	-2						-1	-1	-1	-2	-1	-1	0	0	0	0

書ける範囲内で一日の活動を書いてください。また何か身体的、精神的な症状を感じた場合には追加して記載してください。

上記の例とは別に気分が絶好調となり、普段しないような行動をとることもあります。自分自身では自覚しにくい面もあるため、時にはご家族とも相談しながら記入してみてください。