## **活動記録表** 自分の行動と気分のパターンを知ろう

自分の生活パターンを知るために、日々の行動を週間活動記録表に書きこみましょう。 行動の記録ができるようになったら、その行動を取ったときの気分として、◇◆♪に○をつけてみましょう。

気分が良くなった ▷ 🌣 気分は変わらない ▷ 🌨 気分がつらくなった ▷ 🥕

## 週間活動記録表

日付	/			/		/			/			/			/			/	
曜日	(	)	(	)	(		)	(		)	(		)	(		)	(		)
		<b>\Q</b>		₹			<b>‡</b>			<b>\Q</b>			<b>\$</b>			<b>\$</b>			<b>\Phi</b>
		¢		3			<i>&gt;</i> ^ ♦			Ö.			O			Þ			⊅ ⇔
6:00		<u>&gt;</u>		3			<b>≯</b>			> •			<b>∑</b>			2			<b>&gt;</b>
0.00		•		}												Ö			
		¢		3	>		<b>&gt;</b>			<b>⊅</b>			<b>⊅</b>			<del>Ö</del>			
9:00		<u> </u>		3			<b>&gt;</b>						<b>⊅</b>			<b>&gt;</b>			<b>&gt;</b>
		<b>*</b>		4			-									<b>₩</b>			
		Ö		3	<b>&gt;</b>		<b>☼</b>			<ul><li>☼</li><li>♠</li></ul>			<b>&gt;</b>			<del>\Q</del>			
12:00		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		3			Þ			<i>&gt;</i> >			<b>&gt;</b>			⊅ ⇔			<i>&gt;</i>
		<b>*</b>		4												2			
		<b>\Q</b>		3			>> •>			<ul><li>☼</li><li>♠</li></ul>			<b>☼</b>			<del>\Q</del>			<b>\Q</b>
15:00		<i>&gt;</i> >		3	<b>&gt;</b>		<i>&gt;</i> >			<i>&gt;</i> >			<b>⊅</b>			⊅			> \( \frac{1}{2} \)
		<b>*</b>		J			7			<b>*</b>						<b>*</b>			
		<b>\tilde{\</b>		4			\$ \$			>> •>			Ö,			O			Ö O
18:00		<b>&gt;</b>		3			<b>&gt;</b>			<i>&gt;</i>			<b>&gt;</b>			Þ			<b>⊅</b>
		<u></u>		3			> \$			> > > > > > > > > > > > > > > > > > >			> \$			2			<b>&gt;</b>
		<b>Q</b>		}			-			<b>Q</b>			Q •			<b>\Q</b>			<b>☼</b>
21:00		¢		3	<u>}</u>		<b>⊅</b>			Ö			Þ			Þ			⊅ ⇔
		7		3	*		> \$			>> \psi			Ö			<b>&gt;</b>			<b>☼</b>
24.00		<b>*</b>		4						<b>*</b>						<b>&gt;</b>			<b>*</b>
24:00					<u>&gt;</u>		<b>⊅</b>			<i>&gt;</i> >			<i>&gt;</i>			Ф			<b>⊅</b>
		> O		3	<b>5</b>		∑ <b>☼</b>			∑			Ž Ö			<b>7</b>			>> O
		<b>*</b>		2			<b>7</b>			<b>7</b>			7			~ ~			<u></u>
				0 1 2	Ż											>> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >>			
		2		2			2			2			2			2			2

## **活動記録表** 自分の行動と気分のパターンを知ろう

自分の生活パターンを知るために、日々の行動を週間活動記録表に書きこみましょう。 行動の記録ができるようになったら、その行動を取ったときの気分として、◇◆♪に○をつけてみましょう。

気分が良くなった ▷ 🌣 気分は変わらない ▷ 🌨 気分がつらくなった ▷ 🥕

## 週間活動記録表

日付	/			/		/			/			/			/			/	
曜日	(	)	(	)	(		)	(		)	(		)	(		)	(		)
		<b>\Q</b>		₹			<b>‡</b>			<b>\Q</b>			<b>\$</b>			<b>\$</b>			<b>\Phi</b>
		¢		3			<i>&gt;</i> ^ ♦			Ö.			O			Þ			⊅ ⇔
6:00		<u>&gt;</u>		3			<b>≯</b>			> •			<b>∑</b>			2			<b>&gt;</b>
0.00		•		}												Ö			
		¢		3	>		<b>&gt;</b>			<b>⊅</b>			<b>⊅</b>			<del>Ö</del>			
9:00		7		3			<b>&gt;</b>						<b>⊅</b>			<b>&gt;</b>			<b>&gt;</b>
		<b>*</b>		4			-									<b>₩</b>			
		Ö		3	<b>&gt;</b>		<b>☼</b>			<ul><li>☼</li><li>♠</li></ul>			<b>&gt;</b>			<del>\Q</del>			
12:00		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		3			Þ			<i>&gt;</i> >			<b>&gt;</b>			<b>⊅</b>			<i>&gt;</i>
		<b>*</b>		4												2			
		<b>\Q</b>		3			>> •>			<ul><li>☼</li><li>♠</li></ul>			Þ			<del>\Q</del>			<b>\Q</b>
15:00		<i>&gt;</i> >		3	<b>&gt;</b>		<i>&gt;</i> >			<i>&gt;</i> >			<b>⊅</b>			⊅			> \( \frac{1}{2} \)
		<b>*</b>		J			7			<b>*</b>						<b>*</b>			
		<b>\tilde{\</b>		4			\$ \$			>> •>			Ö,			O			Ö O
18:00		<b>&gt;</b>		3			<b>&gt;</b>			<i>&gt;</i>			<b>&gt;</b>			Þ			<b>⊅</b>
		<u></u>		3			> \$			> > > > > > > > > > > > > > > > > > >			> \$			2			<b>&gt;</b>
		<b>Q</b>		}			-			<b>Q</b>			Q •			<b>\Q</b>			<b>☼</b>
21:00		¢		3	<u>}</u>		<b>⊅</b>			Ö			Þ			Þ			⊅ ⇔
		7		3	*		> \$			>> \psi			Ö			<b>&gt;</b>			<b>☼</b>
24.00		<b>*</b>		4						<b>*</b>						<b>&gt;</b>			<b>*</b>
24:00					<u>&gt;</u>		<b>⊅</b>			<i>&gt;</i> >			<i>&gt;</i>			Ф			<b>⊅</b>
		> O		3	<b>5</b>		∑ <b>☼</b>			∑			Ž Ö			<b>7</b>			>> O
		<b>*</b>		2			<b>7</b>			<b>*</b>			7			~ ~			<u></u>
				0 1 2	Ż											>> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >> >>			
		2		2			2			2			2			2			2