

活動記録表

自分の行動と気分のパターンを知ろう



この1週間、どうお過ごしでしたか？



変わりないです……（何かあったっけ？ よく思い出せないや）

- ・ 何となく気分がさえない
- ・ しないといけないことがあるのに、やる気が出ない
- ・ つらい毎日が続いている気がする
- ・ 疲れているから休んでいるつもりなのに、休まった気がしない
- ・ こんな毎日でいいのだろうか
- ・ こんな日々を何とかしたいけれど、何をどうしたらいいのかわからない

そんなことはありませんか？ そんな「問題を解決する」ための最初のステップは、「問題を明らかにすること」です。問題は私たちの日常生活の中にひそんでいます、自分自身の生活というものを、人は思った以上に理解していないものです。そこで、まずは自分自身の生活パターンを把握しましょう。

▶自分の行動のパターンを把握するために

それには実際に手を動かし、**活動記録表に書き出す**ことが一番です。実際に書いてみることで、思ってもないパターンが見えてきますので、手間を惜まずに活動記録をつけてみましょう。

解決したい行動（睡眠時間を増やしたい、日中起きていたい、食べ過ぎるのを減らしたい、お酒をやめたい、スマホの時間を減らしたい、確認行為をなくしたい、勉強時間を増やしたいなど）が明らかな場合は、その行動を取っている時間も忘れず記録しましょう。

なお、記録をつけるのはそれぞれの行動の直後でも構いませんし、一日の終わりでも構いません。ただし、時間がたつと正確な行動や気分を忘れてしまいますので、あとになって数日分をまとめて書くのは避けましょう。

▶自分の気分のパターンを把握するために

行動の記録ができるようになったら、今度は同時に、**気分**の記録をつけましょう。そうすると、どんな行動のときにどんな気分になるのか、自分のパターンが見えてきます。そうすると、自分の気分を改善するには、どんな行動がふさわしいのかがわかってきます。

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 ▷ ☁️ 気分が下がった ▷ ☔️

週間活動記録表 (記入例)

日付 曜日	1 / 9 (火)	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
	↑ 睡眠	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↓ ↓ ↓	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
6:00	目覚ましで 目が覚めた	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↑	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
9:00	二度寝した	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↓	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	ベッドを出た	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	朝ごはん (ヨーグルト)	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
12:00	↑	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	ゴロゴロして テレビ	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↓	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
15:00	昼ごはん (パン)	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↑	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	昼寝	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↓	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
18:00	外出 (コンビニ)	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↑	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	スマホ	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↓	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
21:00	晩ごはん (焼きそば)	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↑	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	シャワー	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↓	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
24:00	夜食(アイス)	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↑	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	ベッドに入った	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↑	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
3:00	スマホ	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	↓	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️
	寝に入った	☀️	☁️	☔️	☀️	☁️	☔️

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 ▷ ☁️ 気分が下がった ▷ ☔️

週間活動記録表

日付 曜日	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️
6:00	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️
9:00	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️
12:00	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️
15:00	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️
18:00	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️
21:00	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️
24:00	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️

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 ▷ ☁️ 気分が下がった ▷ ☔️

週間活動記録表

日付 曜日	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
6:00	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
9:00	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
12:00	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
15:00	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
18:00	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
21:00	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️
24:00	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️	☀️☁️☔️