

# 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	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️	☀️ ☁️ ☔️