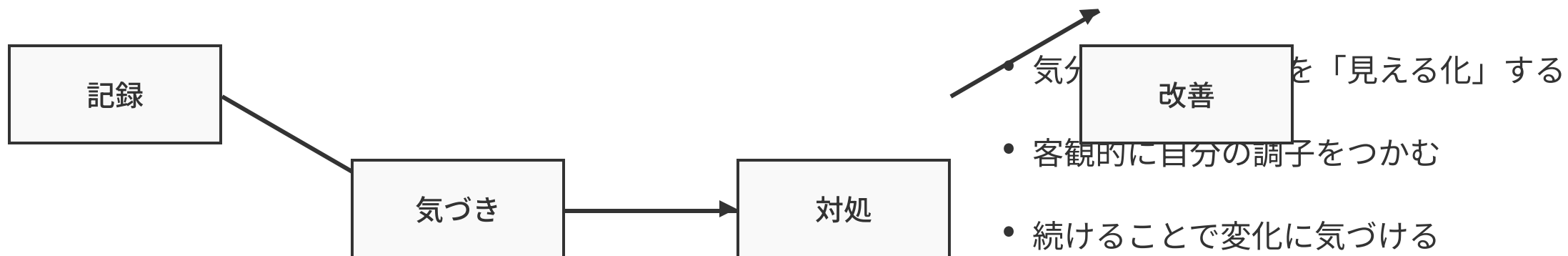

生活記録のつけ方

～自分を知り、整える第一歩～

はじめに

生活記録ってなに？



生活記録とは、毎日の行動・気分・体調を記録し、自分のパターンや変化に気づくためのツールです。精神的な不調を抱えると、自分の状態を客観的に把握するのが難しくなりがちです。

なにをどう記録する？

生活記録の3要素

要素	記録例
行動	「午前中は外に出た」「午後は横になっていた」「昼食は友人と取った」
気分	「不安だった」「少し元気が出た」「イライラしていた」「落ち着いていた」
体調	「頭痛があった」「眠れなかった」「疲れやすかった」「食欲があった」

記録サンプル

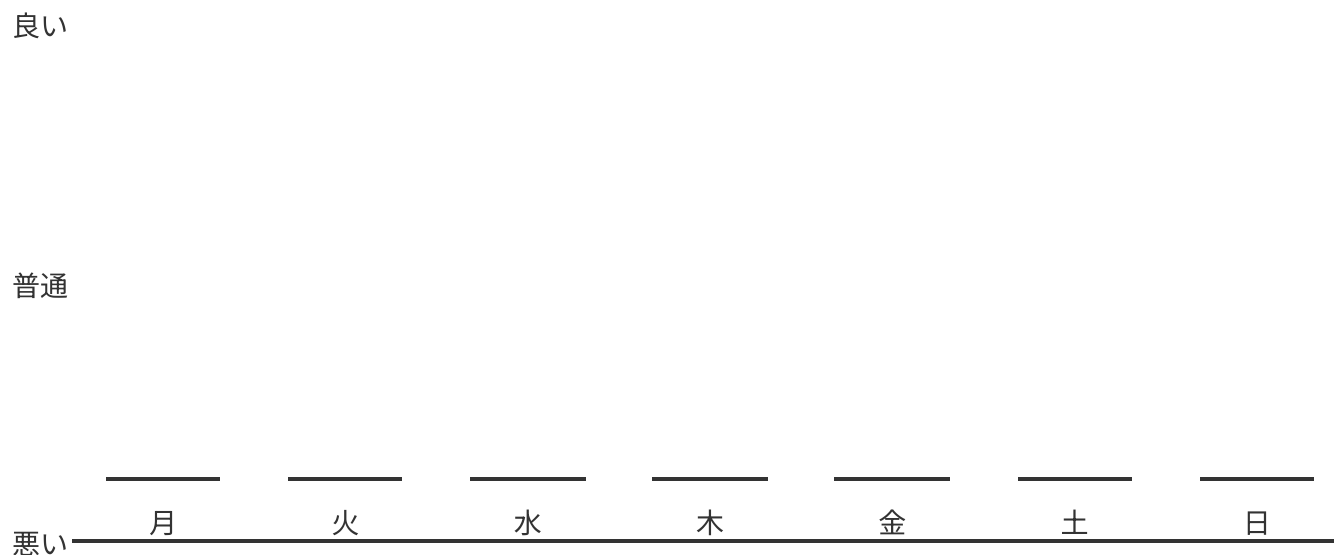
時間帯	行動	気分	体調
朝	起きて朝食	少し憂鬱	やや眠い

生活記録には、①行動、②気分、③体調の3つを中心に記録します。記録のポイントは「完璧さ」ではなく「継続」。最初はざっくりでOK。毎日決まった時間にメモすることで習慣化できます。

- 「事実」→「主観」の順に記録
- 一日3回（朝・昼・夜）などの時間帯に分けると◎
- 無理にポジティブに書かなくていい

記録でわかる"自分の波"

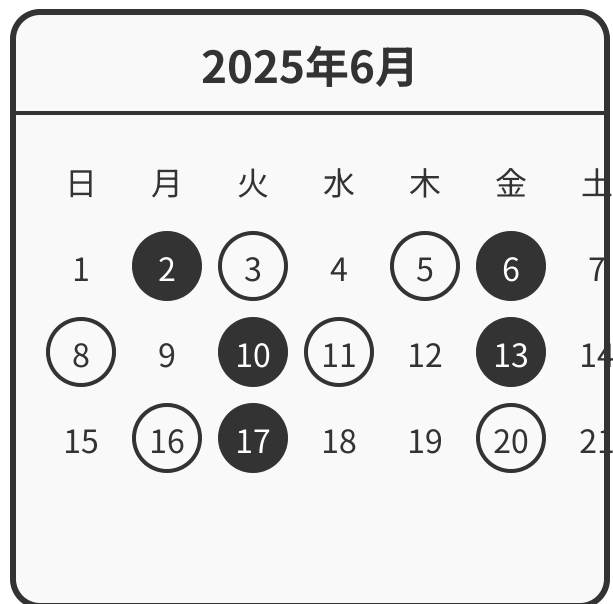
気分・体調の変動グラフ（例）



記録を続けると、「この時間は疲れやすい」「週末は気分が落ちる」「昼食後は元気が出る」といった自分特有の傾向が見えてきます。これは回復に向けた「ナビゲーション」のようなものです。

- 気分や体調の波が見える化
- 回復の兆しや悪化のきっかけを発見
- 記録＝自分へのフィードバック

生活記録を続けるコツ



記録できる日を大切に
完璧を目指さなくて大丈夫

- 書けなかった日は気にしない
- 書きすぎなくていい、1行でもOK
- 毎日同じ時間に書くと習慣化しやすい

生活記録は「完璧に書こう」と思うと続きません。自分に合った方法で記録し、「自分の味方になるツール」として活用しましょう。

生活記録を書いてみよう

Q 今日1日を振り返り、以下の表に記録してみましょう

時間帯	行動	気分	体調
朝			
昼			
夕方/夜			

? 気づきや感想をメモしましょう

問いかけ例：

- 今日、どんな行動をしましたか？
- その時、どんな気持ちでしたか？
- 体の調子に変化はありましたか？

記録は、あなた自身への"地図"

- 記録することで、回復の兆しが見える
- 無理せず、自分にやさしく
- 習慣化は小さな一歩から



自分を知るための
大切な「地図」

生活記録は、あなた自身を「観察する眼鏡」です。調子の良し悪しに一喜一憂するのではなく、その背景やリズムに目を向けてみましょう。日々の記録は、回復への道のりを支える地図になります。今日からは、「調子の悪い日」も意味のある一日として記録できます。少しずつ、自分のペースで続けていきましょう。