

第2回：生活と気分の記録

生活の流れと気分の変化を"見える化"しよう



- ✓ 記録することで自分を客観的に理解できる
- ✓ 忘れやすい気分の変化を整理できる
- ✓ 医師や支援者と共有する準備になる

活動記録法と記入例

時間	行動	気分%
7時	朝食	40%
10時	散歩	65%
14時	昼寝	30%

- ✓ 1時間ごとに「行動＋気分%」を簡単に記録
- ✓ 特別な文章は不要、一言メモで十分
- ✓ 1週間分まとめるとパターンが見えてくる



時間を記録



簡単メモ

生活と気分の記録シート

1週間分の行動と気分を記録してみましょう

時間帯ごとに「何をしていたか」と「気分%」を記入してください

曜日	午前 (6時～12時)	午後 (12時～18時)	夜 (18時～24時)
月	行動: 例) 朝食・散歩 気分: 例) 40%		
火			
水			
木			
金			
土			
日			

💡 気分%は0～100%で記入（0%＝とてもつらい、50%＝ふつう、100%＝とても良い）

✎ 特に印象に残った出来事や考えがあれば、簡単なメモを残しておきましょう

振り返りと改善のヒント

振り返りポイント

- ① 気分が下がりやすい時間帯は？
- ② 気分が上がる行動はあった？
- ③ 気分の変化にリズムはある？



前に進む一歩

💡 気づきを医師や支援者と共有し、次のステップにつなげましょう

今日のまとめ：気分記録の意義

📖 記録の意味

- ✔️ **客観的自己理解**：感情の波を視覚化することで、主観を超えた気づきが得られます
- ✔️ **行動と気分の関連性**：日々の活動がどのように気分に影響するかを発見できます

📈 記録の効果

- ✔️ **パターン発見**：気分の変動に規則性があれば、事前に対策を講じることが可能になります
- ✔️ **治療効果向上**：医師や支援者と共有することで、よりの確な支援につながります

🕒 継続の重要性

- ✔️ **長期的な変化の把握**：数週間～数ヶ月の記録で、生活改善の効果が明確になります

お疲れさまでした！ 