ワークシート 2　**週間活動記録表** 記入例　　月　　日 ～　　月　　日（記録する気分：　　）

各欄に活動を書き、その右欄にそのときの気分の程度（0－100％）を書き込みましょう。

	月曜	%	火曜	%	水曜	%	木曜	%	金曜	%	土曜	%	日曜	%
午前0～1時														
午前1～2時														
午前2～3時														
午前3～4時														
午前4～5時														
午前5～6時														
午前6～7時														
午前7～8時														
午前8～9時														
午前9～10時														
午前10～11時														
午前11～12時														
正午～1時														
午後1～2時														
午後2～3時														
午後3～4時														
午後4～5時														
午後5～6時														
午後6～7時														
午後7～8時														
午後8～9時														
午後9～10時														
午後10～11時														
午後11～0時														

ワークシート 2　**週間活動記録表** 記入例　　○ 月 × 日 ～ ○ 月 △ 日（記録する気分： **楽しみ** ）

各欄に活動を書き、その右欄にそのときの気分の程度（0－100％）を書き込みましょう。

	月曜	%	火曜	%	水曜	%	木曜	%	金曜	%	土曜	%	日曜	%
午前0～1時														
午前1～2時							就寝	10			就寝	10		
午前2～3時													就寝	10
午前3～4時														
午前4～5時														
午前5～6時					起床	10	起床	10	起床	10				
午前6～7時					朝食準備	30	朝食準備	30	朝食準備	30				
午前7～8時					朝食	40	朝食	50	朝食	40	起床	10		
午前8～9時			起床	0	子供を送る	10	子供を送る	10	子供を送る	10	朝食準備	30	起床	10
午前9～10時			ネットを見る	20	仕事を休んで	10	仕事	30	仕事	30	朝食	40	朝食準備	30
午前10～11時			掃除	40	横になっている	10							朝食	40
午前11～12時			買い物に行く	40							ネットを見る	10		
正午～1時			昼食	50									家族で公園	70
午後1～2時			横になっている	10	昼食	30	昼食	30	昼食	30	子供を遊ばせる	30		
午後2～3時			横になっている	10	横になっている	10	仕事	10	仕事	10			昼寝	30
午後3～4時			横になっている	10					上司と面談	50				
午後4～5時			横になっている	10							横になっている	10	ぼーっとする	30
午後5～6時			横になっている	10	子供を迎えに行く	50	子供を迎えに行く	50	子供を迎えに行く	50				
午後6～7時			友人と電話する	60	夕飯準備	50	夕飯準備	50	夕飯準備	50	夕飯準備	50		
午後7～8時			入浴	40	夕飯	60	夕飯	60	夕飯	60	夕飯	60	夕飯	60
午後8～9時			夕飯	30	入浴	60	入浴	60	入浴	60	入浴	60	入浴	60
午後9～10時			ぼーっとする	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30	寝かしつけ	30
午後10～11時			就寝	10	ネットを見る	10	就寝	10	ネットを見る	10	ネットを見る	10	ネットを見る	10
午後11～0時														