

わたしの生活リズム表 (2週間ver.)

うつ病の患者さんへ

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

/ (月) ~ / (日)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時間	睡眠	気分	メモ
/ (月)																												
/ (火)																												
/ (水)																												
/ (木)																												
/ (金)																												
/ (土)																												
/ (日)																												

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24時間	睡眠	気分	メモ
/ (月)																												
/ (火)																												
/ (水)																												
/ (木)																												
/ (金)																												
/ (土)																												
/ (日)																												

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など

使い方



うつ病を改善するためには、規則正しい毎日を送ることが重要です。
生活リズムがいったん整った後もできる範囲で記録を続けることで、
よりよいうつ病治療が続き、あなたの望む生活に近づきやすくなります。
このシートはあなたの2週間分の生活リズムを1枚で見ることができます。
規則正しい生活を長く続けていくために、ぜひ、このシートをご活用ください。

このシート『わたしの生活リズム表(2週間ver.)』
は、右の二次元バーコードからPDFをダウンロードすることができます。



① 生活と睡眠の記録をつける

書ける範囲で日々の記録をつけましょう。

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

② 睡眠時間を記入する

眠っていた時間の合計を記入しましょう。

【注意】
うとうとしていた時間は含めません。

わたしの生活リズム表 (2週間ver.)																								うつ病の患者さんへ																																							
●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた																								/ (月) ~ / (日)																																							
																								気分				メモ																																			
																								睡眠時間																																							
																								-2 -1 0 +1 +2																																							
4/1	眠れず本を読んでいて																							朝食				昼食				仕事				買い物				夕食				テレビ				お風呂				2.5				夕食を自炊した							
4/2	目が覚めてしまいベッドでスマホを見る																							朝食なし				仕事				早く寝る				通院				家でゆっくりしていた				夕食				お風呂				薬を変更				3				睡眠不足が続くつらい			
4/3	朝食																							仕事				仕事				買い物				夕食				お風呂				薬を変更				8.5				薬を変更して眠れたのでほっとした夕食時にビールを1杯飲んだ											
/	1																							2				3				4								5																							

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など

部署が異動になった。慣れるまで緊張しそうだ。来週はたまっていた家事や片づけをしたい。

③ その日の気分をつける

その日の気分に○をつけましょう。

④ ⑤ メモ (自由記載欄)

次のようなことを自由に記入しましょう。

- できごとや気持ちの変化
- したいこと
- 主治医に聞きたいこと
- など

