

こころの健康情報局 “すまいるナビゲーター”のご案内

ウェブサイト“すまいるナビゲーター”は、うつ病の患者さんやご家族に必要な情報や、知っておいていただきたいことなどについてご紹介しています。



こころの健康情報局

すまいるナビゲーター

うつ病



すまいるナビゲーター

<https://www.smilenavigator.jp/utsu/>

スマートフォンをご利用の方は、二次元バーコードを読み取ることでウェブサイトアクセスできます



本冊子『わたしの生活リズム表』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



うつ病の患者さんへ

わたしの生活リズム表

～よりよいうつ病治療のために～

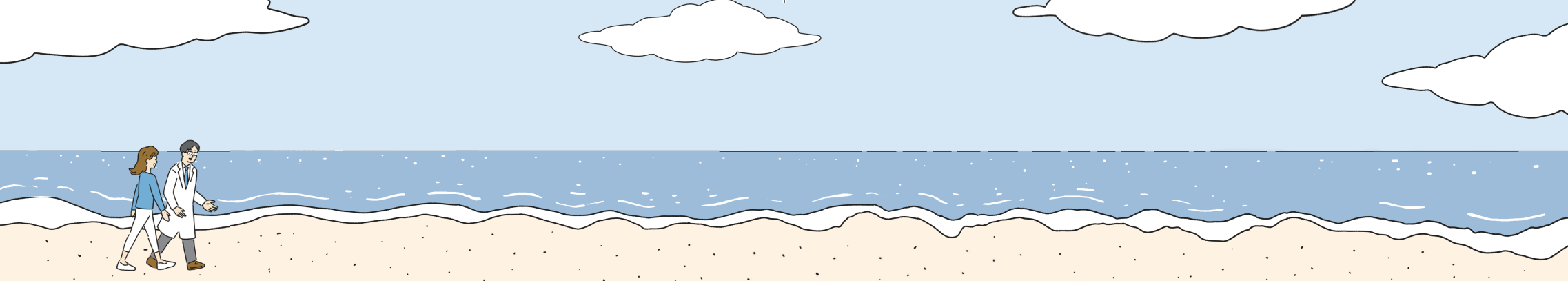


医療機関名：

電話番号：

監修：福岡大学 医学部 精神医学教室 教授 堀 輝 先生

琉球大学大学院 医学研究科 精神病態医学講座 教授 高江洲 義和 先生



はじめに

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。
規則正しく食事をとる、適度に体を動かす、よい睡眠をとる
といった生活リズムを整えることで、
うつ病治療もよりよいものとなります。

この冊子は、あなたの日常生活を
1週間単位で見える化することができます。
規則正しい生活が送れているか、十分な睡眠がとれているか、
今日の気分はどんな状態か——。
日々の記録をつけていくことで生活リズムの状況や変化に
気づきやすくなり、日常生活を見直すきっかけにもなります。

また、この生活リズム表を主治医と共有することで、
あなたに合った治療法と一緒に考えるための
参考資料になります。

よりよいうつ病治療や症状の改善、復職などに向けて、
ぜひ、この冊子をご活用ください。

このような方はぜひご活用ください

- うつ病の治療を始める方
- 復職や復学を考えている方
- 人とのつながりを回復しようと考えている方
- 生活リズムを整えたい方
- よい睡眠がとれず困っている方
- だいぶよくなったがまだ少し症状が残っている方
(不安、抑うつ、不眠 など)

…… など

- 無理せずできる範囲で続けていきましょう。
- ご自身で記入するのが難しいときには、
ご家族など身近な方に手伝ってもらえるか
相談してみましょう。

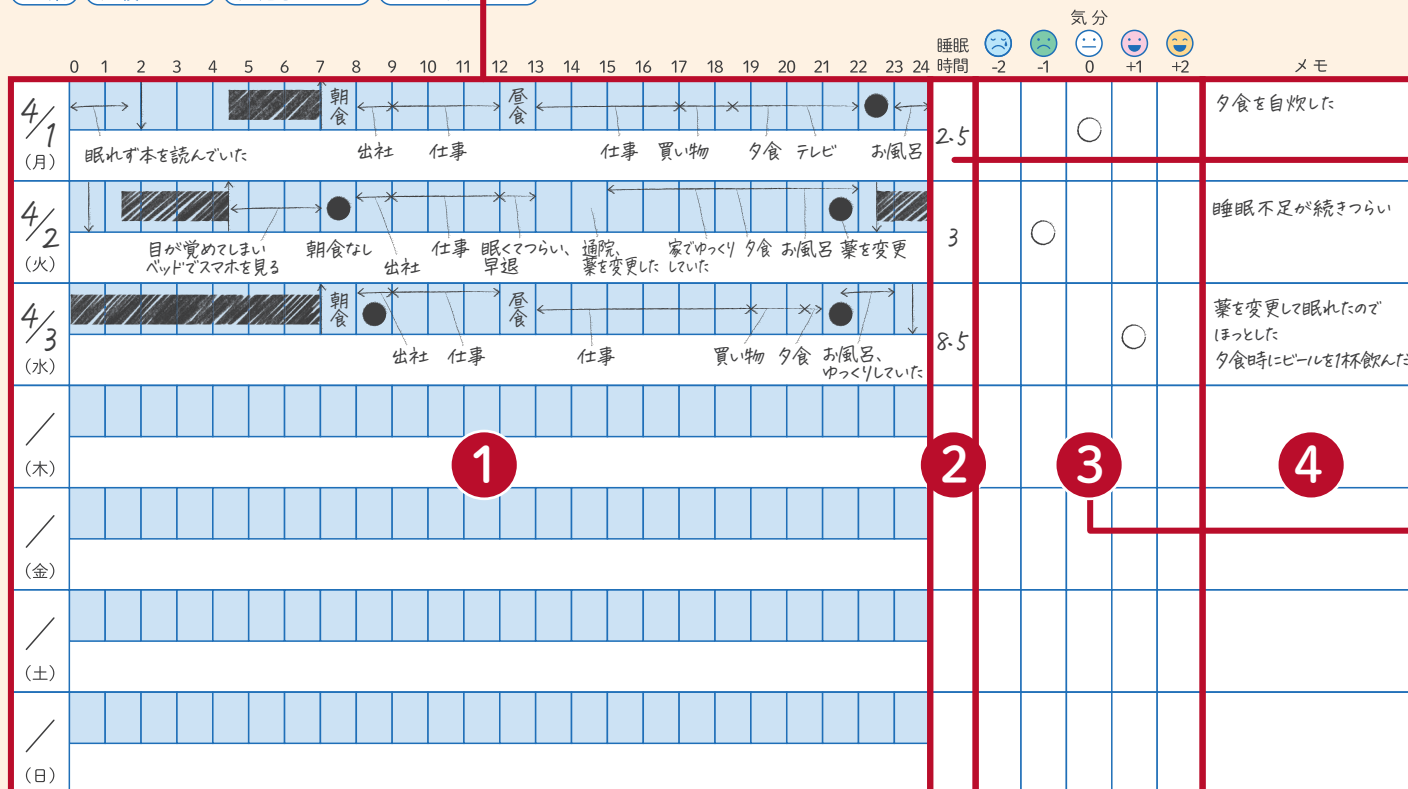


使い方



わたしの生活リズム表

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた



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。

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

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。

5

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	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	睡眠時間	気分 -2 -1 0 +1 +2	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

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	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	睡眠時間	気分 -2 -1 0 +1 +2	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

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	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	睡眠時間	気分 -2 -1 0 +1 +2	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

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	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	睡眠時間	気分 -2 -1 0 +1 +2	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

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	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	睡眠時間	気分 -2 -1 0 +1 +2	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