



すまいるナビゲーター 双極性障害  
ブックレットシリーズ No.2

# 双極性障害の患者さんのための わたしの「気分史」手帳



監修：順天堂大学医学部精神医学講座 主任教授

加藤 忠史

# 自分の「気分史」を見つけよう！

## 双極性障害は再発を繰り返しやすい病気です

双極性障害は気分が高まったり落ち込んだり、躁状態とうつ状態を繰り返す脳の病気です。長期間にわたって治療を継続することで症状を安定させ、普通の生活を送ることができます。一方でこの病気は再発を繰り返しやすいことが知られており、いかに再発を防ぐかが重要です。



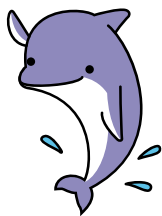
## 自分を知る手がかり

再発を防ぐためには薬物治療の継続に加え、自分にとって体調を崩す要因となるストレスや再発前に現れるサイン、日々の気分の変動など、自分の状態を客観的に知っておくことが大切です。その手がかりとなるのが自分の「気分史」となる「ライフイベントと気分の記録表」と「眠りと気分の記録表」です。

イラスト：松島むう©

こころの健康情報局「すまいるナビゲーター」は、双極性障害の当事者・ご家族を対象に、疾患や治療、各種制度をはじめ、地域での取り組みなど、疾患に関わる情報を発信するサイトです。本冊子は「すまいるナビゲーター」でもご覧いただくことができます。その他にも役立つ情報を幅広くお届けしていますので、ぜひご覧ください。

<http://www.smilenavigator.jp/>



総監修・アドバイザー：国際医療福祉大学 医療福祉学部 教授 上島国利（精神科医）

## ライフイベントと気分の記録表

この記録表は、ライフイベントと以前の躁状態・うつ状態の期間や程度、再発前のストレス、治療内容などを書き込んだ年表のようなものです。これまでのことを振り返って全体を眺めてみることであなたにとって再発や症状の悪化に結びつきやすいストレス（イベント）はどんなものか、理解するのに役立ちます。ご家族や周囲の人にも相談して振り返りながらライフチャートに書き込んでみましょう。記録表をもとに、主治医やご家族に相談しながら、ストレスへの対処法を考えてみましょう。

## 眠りと気分の記録表

双極性障害では、生活リズムの乱れが症状悪化の引き金となることが知られています。なかでも睡眠不足や徹夜をきっかけに気分の変動を来し再発につながるケースは少なくありません。規則正しく十分な睡眠がとれているか、気分の状態はどうか記録することで自分を客観的に見つめ、変化に気づきやすくなります。

睡眠時間が短くなったり、気分の変動がみられたり、「いつもと違う」と思ったら、早めに主治医や家族に相談しましょう。

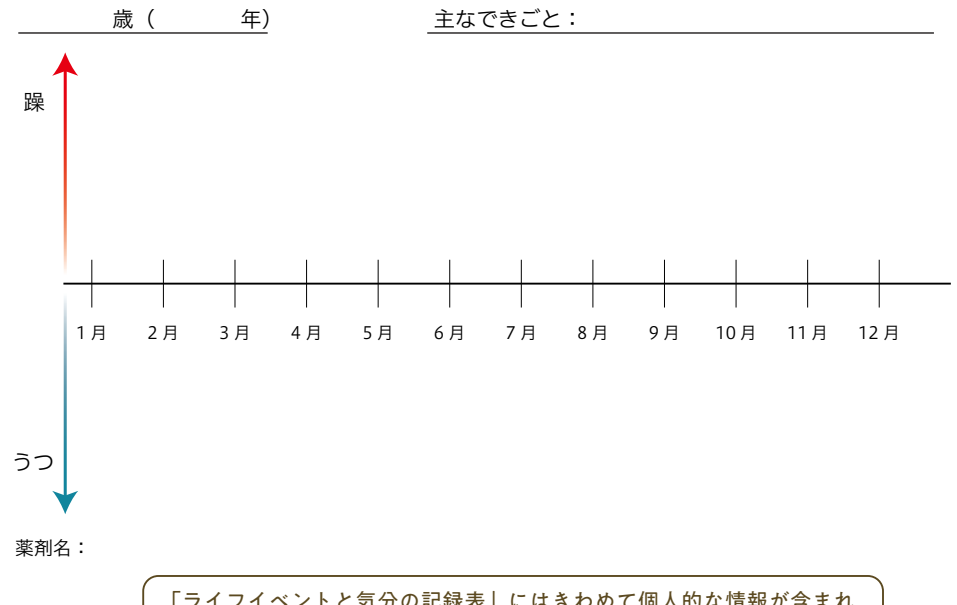
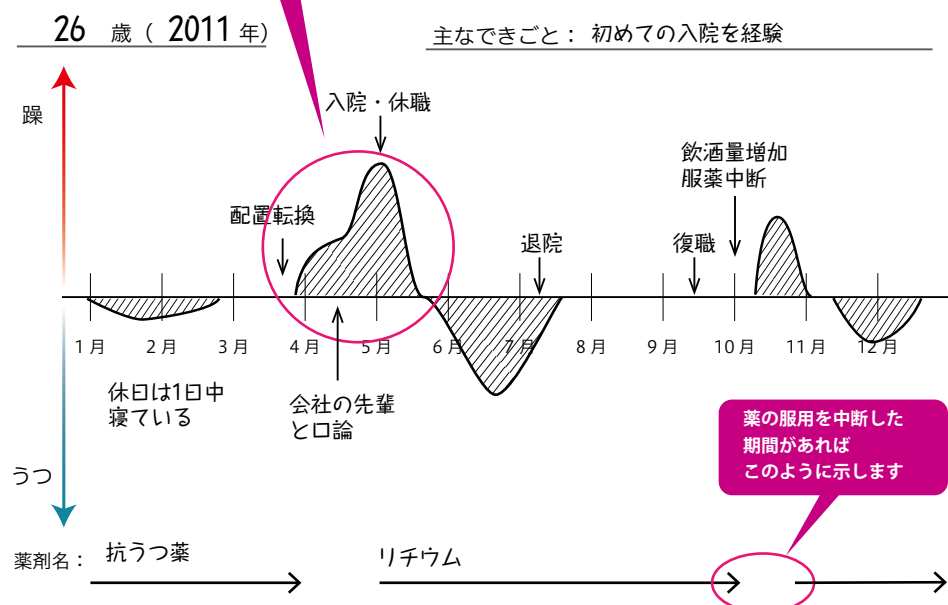
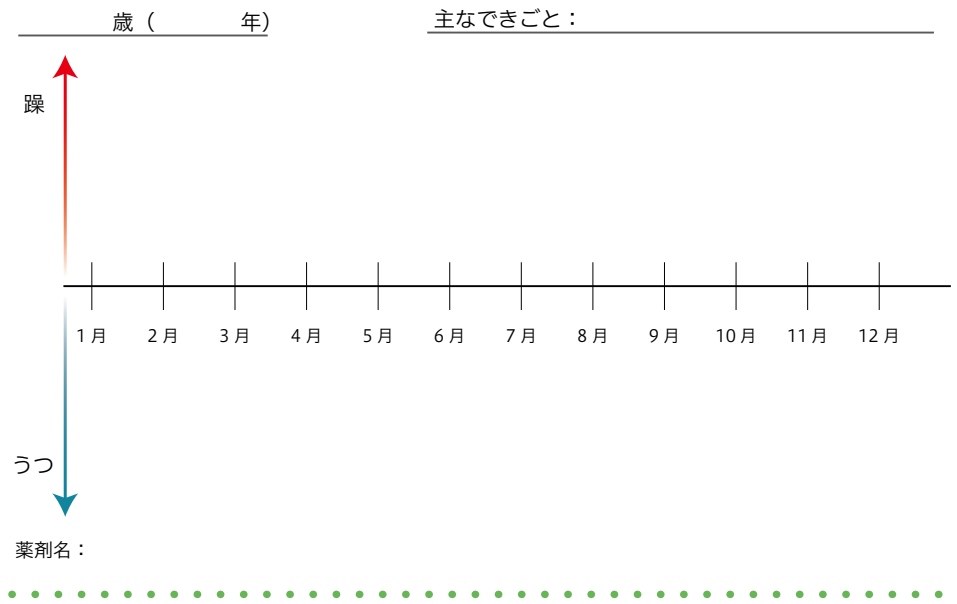
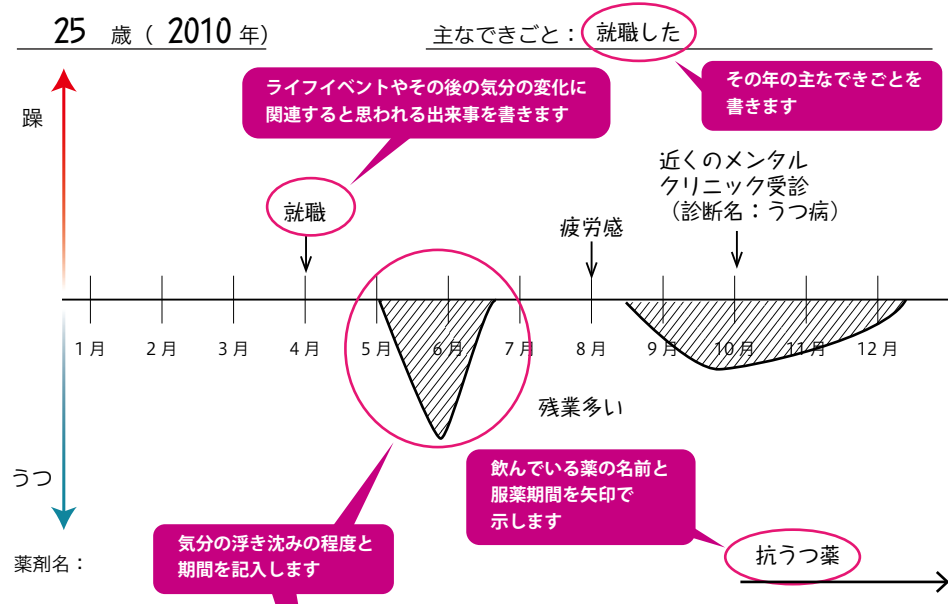
## 再発のサインを振り返ろう

再発のサイン（徴候）は、本人にしかわからないものもあれば、本人は自覚がなくても周囲の人が気づくものもあります。考えがまとまらない、睡眠時間が短くなる、お金を浪費する、おしゃべりになるなど、サインは人によって異なります。家族と相談しながら自分の「再発のサイン」はどんなものか、「ライフイベントと気分の記録表」や「眠りと気分の記録表」を参考にこれまでの振り返ってみましょう。再発のサインが現れたと思ったら、早めに主治医に相談することが大切です。

# 「ライフイベントと気分の記録表」の書き方



# ライフイベントと気分の記録表 ①



「ライフイベントと気分の記録表」にはきわめて個人的な情報が含まれています。記入後の取り扱いについては、十分にご注意ください。

# ライフイベントと気分の記録表 ②

「ライフイベントと気分の記録表」にはきわめて個人的な情報が含まれています。記入後の取り扱いについては、十分にご注意ください。



歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

躁 ↑

うつ ↓

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

薬剤名: \_\_\_\_\_

歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

躁 ↑

うつ ↓

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

薬剤名: \_\_\_\_\_

歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

躁 ↑

うつ ↓

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

薬剤名: \_\_\_\_\_

歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

躁 ↑

うつ ↓

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

薬剤名: \_\_\_\_\_

# ライフイベントと気分の記録表 ③

「ライフイベントと気分の記録表」にはきわめて個人的な情報が含まれています。記入後の取り扱いについては、十分にご注意ください。



歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

躁 ↑

うつ ↓

薬剤名: \_\_\_\_\_

.....

歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

躁 ↑

うつ ↓

薬剤名: \_\_\_\_\_

.....

歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

躁 ↑

うつ ↓

薬剤名: \_\_\_\_\_

歳 (      年)      主なできごと: \_\_\_\_\_

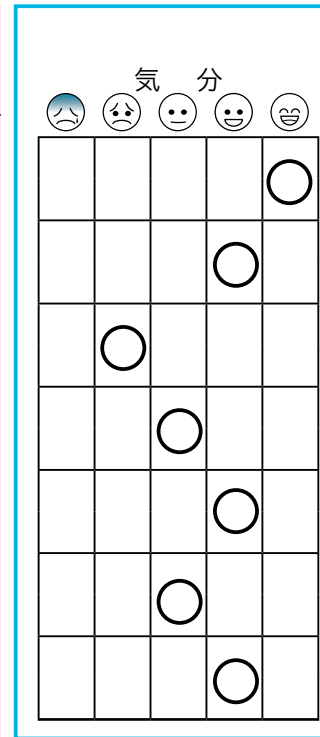
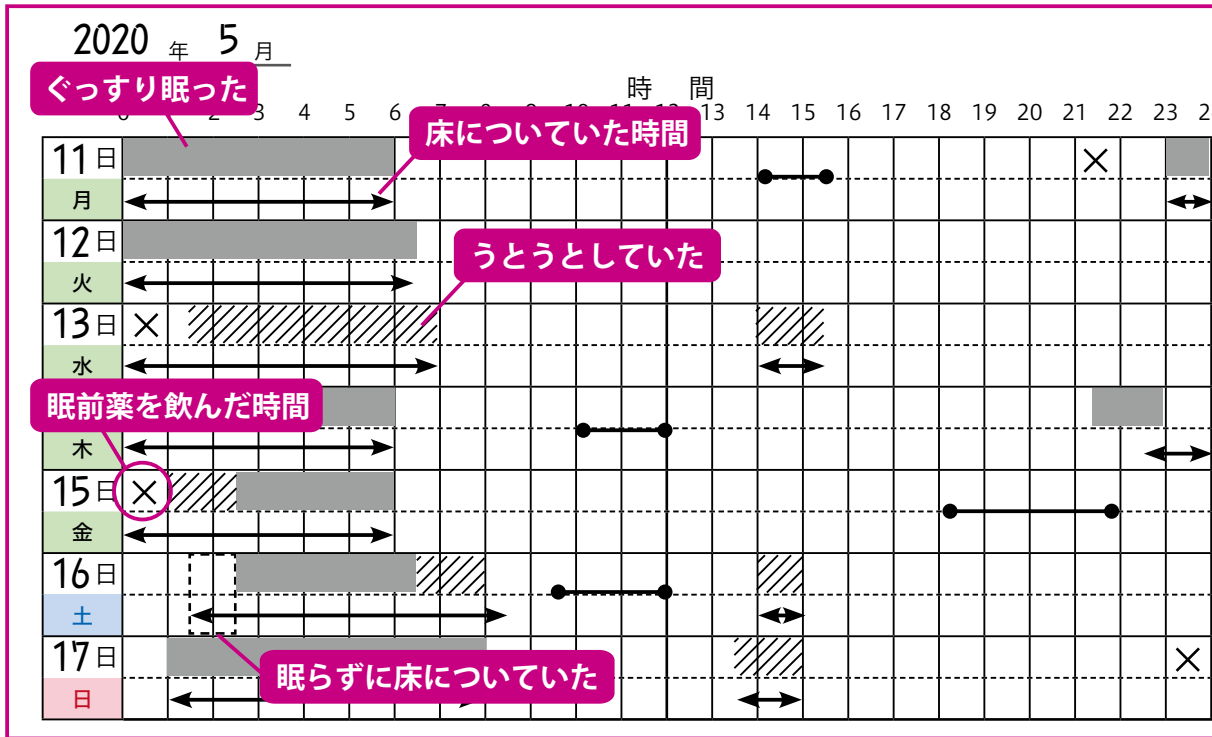
躁 ↑

うつ ↓

薬剤名: \_\_\_\_\_

※ 必要に応じてコピーしてお使いください。すまいるナビゲーターのホームページからダウンロードしてプリントすることもできます。

# 「眠りと気分の記録表」の書き方



日常行動

|   |             |
|---|-------------|
| ○ | 買い物に行った     |
|   | 料理をした       |
|   | 家でのんびり過ごした  |
|   | 図書館に行った     |
|   | 夜、友人と食事に行った |
|   | 近所を散歩した     |
|   | 家の掃除をした     |



## 眠りの状態は？

床についていた時間と眠りの質について、下記を参考に表に記入しましょう。

- ぐっすり眠った
- ▨ うとうとしていた
- ▭ 眠らずに床についていた
- ↔ 床についていた時間
- × 眠前薬を飲んだ時間

## 気分の状態は？

その日の気分に合うマークのところに丸をつけましょう。

- ひどく悪い (sad face)
- 少し悪い (neutral face)
- 普通 (neutral face)
- 好調 (happy face)
- 絶好調 (very happy face)

## 日常行動

- その日にやった行動について記入しましょう。  
例) 買い物に行った、本屋に行った など
- 外出した時間帯を表に ●—● で記入しましょう。



# 眠りと気分の記録表 ①

年 月

時間

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

気分



日常行動

|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 月 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 火 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 水 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 木 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 金 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 土 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 月 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 火 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 水 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 木 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 金 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 土 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |







# 眠りと気分の記録表 ③

| 年 月 |  | 時 間 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 気 分 |    |    |   |   | 日 常 行 動 |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|---|---|---------|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     |  | 0   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23  | 24 | ☹️ | 😞 | 😐 | 😊       | 😃 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 月   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 火   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 水   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 木   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 金   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 土   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 月   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 火   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 水   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 木   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 金   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 土   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |  |



# 眠りと気分の記録表 ④

| 年 月 |  | 時 間 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 気 分 |    |    |   |   | 日 常 行 動 |   |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|---|---|---------|---|--|--|--|--|--|--|--|
|     |  | 0   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23  | 24 | ☹️ | 😞 | 😐 | 😊       | 😄 |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 月   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 火   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 水   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 木   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 金   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 土   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 月   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 火   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 水   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 木   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 金   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 土   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |  |



# 眠りと気分の記録表 ⑤

| 年 月 |  | 時 間 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 気 分 |    |    |   |   | 日 常 行 動 |   |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|---|---|---------|---|--|--|--|--|--|--|
|     |  | 0   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23  | 24 | ☹️ | 😞 | 😐 | 😊       | 😄 |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 月   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 火   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 水   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 木   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 金   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 土   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 月   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 火   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 水   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 木   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 金   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 土   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |
| 日   |  |     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |   |   |         |   |  |  |  |  |  |  |



# 眠りと気分の記録表 ⑥

|   | 年 月 |   | 時 間 |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 気 分 |   |   |   |   | 日 常 行 動 |  |  |  |
|---|-----|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|---|---|---|---------|--|--|--|
|   | 0   | 1 | 2   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | ☹️  | 😞 | 😐 | 😊 | 😄 |         |  |  |  |
| 日 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 月 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 火 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 水 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 木 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 金 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 土 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 日 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 月 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 火 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 水 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 木 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 金 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 土 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |
| 日 |     |   |     |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |   |   |   |   |         |  |  |  |

※ 必要に応じてコピーしてお使いください。すまいるナビゲーターのホームページからダウンロードしてプリントすることもできます。



■ 緊急連絡先

医療機関名：

連絡先：

あなたの主治医：

あなたの治療スタッフ：



2020年8月作成  
AB2007213  
(10341)AT