

活動記録表 (1週間)

実際にした活動を書き、達成感 (A) と楽しさ (P) を0～10で記録します。元気になる活動を増やすヒントになります。

お名前 _____

記入日 _____

A=達成感 (やりとげた感じ) P=楽しさ (心地よさ) どちらも0 (まったく無い) ~10 (とても強い) で記入

時間帯	(/) 月	(/) 火	(/) 水	(/) 木	(/) 金	(/) 土	(/) 日
午前 (起床～12時)	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:
午後 (12～18時)	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:
夜 (18～就寝)	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:	A: P:

※このシートは治療を補助するツールで、診断や治療効果を保証するものではありません。記入は無理のない範囲で行ってください。

監修：永井常高 (神楽坂メンタルクリニック院長・精神保健指定医・精神科専門医/指導医)