

復職準備のためのセルフモニタリングシート / 神楽坂メンタルクリニック

月 日 ~ 月 日

月 日 (曜日)	天気	時 刻 (眠っていた時間・外出していた時間を塗り、記号を書き入れます)																												睡眠 量と質	疲労感	意欲	活動量	1) 調子が良くなったキッカケ・行動 (達成感や楽しさを感じたこと) 2) 気になること・お薬の影響など
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4									
記入例 4/1 (月)	晴れ							★●			▲			★			★●	入												7時間	4	3	4	1) 起床後にカーテンを開けると気分がよい。図書館へ行く途中の川沿いを歩くと気分が変わる。人と少し話すと調子がよい。 2) 朝8時に起きたいが眠気が強い。中途覚醒が多く日中の集中力が続かない。外に出ると少し楽になる。
		良・普・悪																												良・普・悪				
		睡眠 / 図書館 (90分) / 夕食・入浴 / 睡眠																												↑時間と質				
/ (月)																														時間				
		良・普・悪																												良・普・悪				
/ (火)																														時間				
		良・普・悪																												良・普・悪				
/ (水)																														時間				
		良・普・悪																												良・普・悪				
/ (木)																														時間				
		良・普・悪																												良・普・悪				
/ (金)																														時間				
		良・普・悪																												良・普・悪				
/ (土)																														時間				
		良・普・悪																												良・普・悪				
/ (日)																														時間				
		良・普・悪																												良・普・悪				

神楽坂メンタルクリニック 精神科・心療内科
 新宿区神楽坂6-39-1 エキュール神楽坂2A / TEL 03-5579-8290
kagurazaka-mental.com