一週間用ライフチャート

ID:	氏名
年　月　日～　月　日	

日				月　日			月　日			月　日			月　日			月　日			月　日			月　日		
曜日				月			火			水			木			金			土			日		
登校	登校　○	遅・早	休日　休																					
				午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
自己効力感	何でもできる	普通	何もできない																					
考え	楽しいこと	普通	嫌なこと																					
楽しさ	何でも楽しい	普通	全てがつまらない																					
やる気	満々	普通	ない																					
疲労感	感じない	普通	かなり強い																					
食欲低下			あり																					
過食			あり																					
かんしゃく		あり																						
イライラ		あり																						
不安発作			あり																					
抑うつ発作			あり																					
うれしい出来事	あり																							
嫌な出来事			あり																					

一週間用ライフチャート

ID:	氏名
年　月　日～　月　日	

日				月　日			月　日			月　日			月　日			月　日			月　日			月　日		
曜日				月			火			水			木			金			土			日		
登校	登校　○	遅・早	休日　休																					
				午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
自己効力感	何でもできる	普通	何もできない																					
考え	楽しいこと	普通	嫌なこと																					
楽しさ	何でも楽しい	普通	全てがつまらない																					
やる気	満々	普通	ない																					
疲労感	感じない	普通	かなり強い																					
食欲低下			あり																					
過食			あり																					
かんしゃく		あり																						
イライラ		あり																						
不安発作			あり																					
抑うつ発作			あり																					
うれしい出来事	あり																							
嫌な出来事			あり																					