

	月	火	水	木	金	土	日	
	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	/ 気分	
4:00								4:00
5:00								5:00
6:00								6:00
7:00	起床 3							7:00
8:00	朝食 4							8:00
9:00	Kstep 散歩 4							9:00
10:00	↓							10:00
11:00	↓							11:00
12:00	昼食 3							12:00
13:00	Kstep 個別課題 3							13:00
14:00	↓							14:00
15:00	↓							15:00
16:00	買い物 2							16:00
17:00	夕食づくり 3							17:00
18:00	夕食 3							18:00
19:00	TV鑑賞 4							19:00
20:00	入浴 2							20:00
21:00	読書 3							21:00
22:00	就寝 3							22:00
23:00								23:00
0:00								0:00
1:00								1:00
2:00								2:00
3:00								3:00
起床時体温	36.4							起床時体温
朝食前体温	36.7							朝食前体温
昼食前体温	36.4							昼食前体温
夕食前体温	36.5							夕食前体温
今日の感想								今日の感想
書き方	<p>【事前】 ①1週間の目標を設定、②1週間の起床/就寝時間の目標を設定</p> <p>【日々】 ①1時間ごとに活動内容・気分(5:とても良い・4:比較的良い・3:普通・2:比較的悪い・1:とても悪い)を記入 ②起床時、各食事前に検温して記入 ③1日振り返っての感想</p>							