

こころの健康情報局 “すまいるナビゲーター”のご案内

ウェブサイト“すまいるナビゲーター”は、うつ病の患者さんやご家族に必要な情報や、知っておいていただきたいことなどについてご紹介しています。



こころの健康情報局

すまいるナビゲーター

うつ病



すまいるナビゲーター

<https://www.smilenavigator.jp/utsu/>

スマートフォンをご利用の方は、QRコードを読み取ることでウェブサイトへアクセスできます



本冊子『わたしの生活リズム表』は
右のQRコードからPDFをダウンロードすることができます



うつ病の患者さんへ

わたしの生活リズム表

～よりよいうつ病治療のために～



医療機関名：

電話番号：

監修：福岡大学 医学部 精神医学教室 教授 堀 輝 先生

琉球大学大学院 医学研究科 精神病態医学講座 准教授 高江洲 義和 先生



はじめに

うつ病を改善するためには、
規則正しい毎日を送ることが重要です。
規則正しく食事をとる、適度に体を動かす、よい睡眠をとる
といった生活リズムを整えることで、
うつ病治療もよりよいものとなります。

この冊子は、あなたの日常生活を
1週間単位で見える化することができます。
規則正しい生活が送れているか、十分な睡眠がとれているか、
今日の気分はどんな状態か——。
日々の記録をつけていくことで生活リズムの状況や変化に
気づきやすくなり、日常生活を見直すきっかけにもなります。

また、この生活リズム表を主治医と共有することで、
あなたに合った治療法を一緒に考えるための
参考資料になります。

よりよいうつ病治療や症状の改善、復職などに向けて、
ぜひ、この冊子をご活用ください。

このような方はぜひご活用ください

- うつ病の治療を始める方
- 復職や復学を考えている方
- 人とのつながりを回復しようと考えている方
- 生活リズムを整えたい方
- よい睡眠がとれず困っている方
- だいぶよくなったがまだ少し症状が残っている方
(不安、抑うつ、不眠 など)

…… など

- 無理せずできる範囲で続けていきましょう。
- ご自身で記入するのが難しいときには、
ご家族など身近な方に手伝ってもらえるか
相談してみましょう。

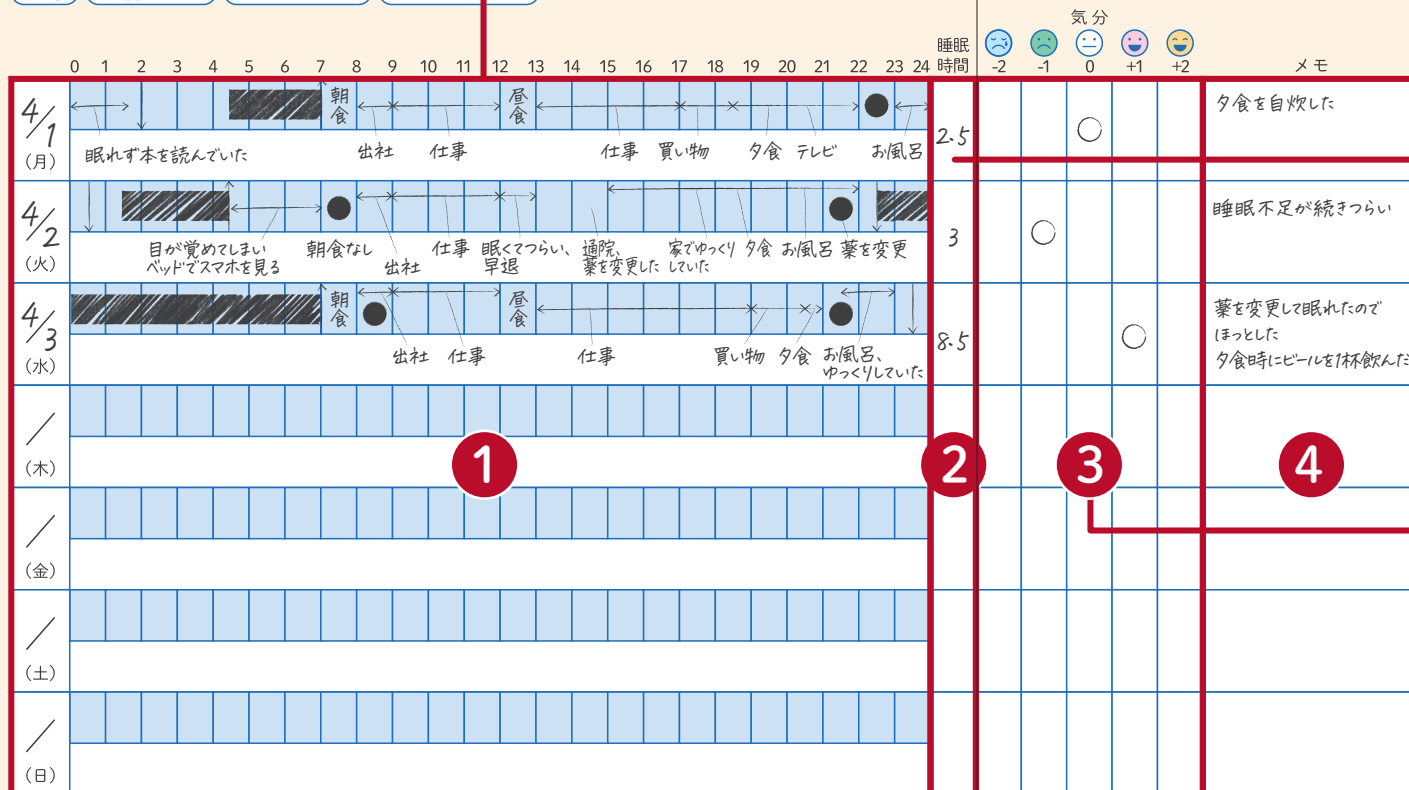


使い方



わたしの生活リズム表

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた



1 生活と睡眠の記録をつける
書ける範囲で日々の記録をつけましょう。

●:薬 ↓:横になった
↑:起き上がった ■:眠っていた

2 睡眠時間を記入する
眠っていた時間の合計を記入しましょう。
【注意】うとうとしていた時間は含めません。

3 その日の気分をつける
その日の気分に○をつけましょう。

4 5 メモ (自由記載欄)
次のようなことを自由に記入しましょう。

- できごとや気持ちの変化
- したいこと
- 主治医に聞きたいこと など

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など
部署が異動になった。慣れるまで緊張しそうだ。来週はたまっていた家事や片づけをしたい。

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	睡眠時間	気分	メモ			
																										-2	-1	0	+1	+2	
/ (月)																															
/ (火)																															
/ (水)																															
/ (木)																															
/ (金)																															
/ (土)																															
/ (日)																															

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	睡眠時間	気分	メモ			
																										-2	-1	0	+1	+2	
/ (月)																															
/ (火)																															
/ (水)																															
/ (木)																															
/ (金)																															
/ (土)																															
/ (日)																															

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	睡眠時間	気分	メモ				
																									😊	😊	😐	😓	😞			
																									-2	-1	0	+1	+2			
/ (月)																																
/ (火)																																
/ (水)																																
/ (木)																																
/ (金)																																
/ (土)																																
/ (日)																																

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	睡眠時間																								気分					メモ																								
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	-2	-1	0	+1		+2																							
/ (月)																																																						
/ (火)																																																						
/ (水)																																																						
/ (木)																																																						
/ (金)																																																						
/ (土)																																																						
/ (日)																																																						

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など

わたしの生活リズム表

/ (月) ~ / (日)

●:薬 ↓:横になった ↑:起き上がった ■:眠っていた

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	睡眠 時間	気分 -2	-1	0	+1	+2	メモ																						
/ (月)	[Blue grid]																																																					
/ (火)	[Blue grid]																																																					
/ (水)	[Blue grid]																																																					
/ (木)	[Blue grid]																																																					
/ (金)	[Blue grid]																																																					
/ (土)	[Blue grid]																																																					
/ (日)	[Blue grid]																																																					

メモ できごとや気持ちの変化、したいこと、主治医に聞きたいこと など