行動活性化法（不安日記）

1週間の行動と、そのときに感じた不安感を100点満点で記載してください

年　　月　　日　氏名：　　ID

☆週間活動記録表

各欄に①活動を書き、②その時の楽しみ/喜び（P）、達成感（M）をそれぞれ0〜100%で書き込みましょう

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
午前5〜7時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午前7〜8時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午前8〜9時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午前9〜10時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午前10〜11時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午前11〜12時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後0〜1時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後1〜2時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後2〜3時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後3〜4時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後4〜5時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後5〜6時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後6〜7時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後7〜8時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後8〜9時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後9〜10時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後10〜11時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午後11〜12時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)
午前0〜1時	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)	(　%)