【記録表A】 **スケジュール表** セッション＜　＞　名前[　　]

実行日⇒	月　日 （　曜）	月　日 （　曜）	月　日 （　曜）	月　日 （　曜）	月　日 （　曜）	月　日 （　曜）	月　日 （　曜）
A)起床時刻 （目標:　時）	(　:　)	(　:　)	(　:　)	(　:　)	(　:　)	(　:　)	(　:　)
B)運動・活動							
C)呼吸法(自己洞察) （目標:　分）	(　)分	(　)分	(　)分	(　)分	(　)分	(　)分	(　)分
D)行動時自己洞察 （目標:　回以上）	(　)回	(　)回	(　)回	(　)回	(　)回	(　)回	(　)回
E)							
F)							
G)私独自の問題							

運動＝F:体操　S:スクワット　H:早足散歩　J:ジョギング　T:その他

[コメント]＝症状の変化、出来事、気づいたこと、試したこと、できた、できなかった、など。
★満足度＝精神症状や身体症状の程度。最良が5、最悪が0

月　日 （　曜） ★満足度 ５４３２１０	
月　日 （　曜） ★満足度 ５４３２１０	
月　日 （　曜） ★満足度 ５４３２１０	
月　日 （　曜） ★満足度 ５４３２１０	
月　日 （　曜） ★満足度 ５４３２１０	
月　日 （　曜） ★満足度 ５４３２１０	
月　日 （　曜） ★満足度 ５４３２１０	