「人」の書き方　自分一人：０　他の人がただそこにいた：１
他の人が積極的に関わっていた：２
他の人がとても刺激的だった：３

気分　-5　すごく「うつ」
+5　すごく高揚

活動	目標時刻	日		月		火		水		木		金		土	
		時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人
起床															
人との初めての接触															
仕事・学校・家事などの開始															
夕食															
就寝															
気分 -5 ～ +5															