

生活記録表 テンプレート（記入例つき）

復職前の2週間を記録する／上7行は記入例、下7行はあなたの記入欄です

日付	起床・就寝	睡眠	午前の活動	午後の活動	気分	作業時間	コメント
1日目(月)	7:30 / 23:30	6h	散歩・通院	PC作業	○	4h	生活リズム安定
2日目(火)	7:00 / 23:00	6h	読書	PC作業	◎	5h	集中できた
3日目(水)	7:00 / 23:00	6h	散歩	PC作業・読書	◎	6h	少し疲れが出た
4日目(木)	7:00 / 23:00	6h	買い物	PC作業	○	6h	やや気分の波あり
5日目(金)	7:00 / 23:00	6h	読書	PC作業	◎	7h	7時間まで伸ばせた
6日目(土)	7:30 / 23:30	7h	買い物	休息	◎	0h	週末はゆっくり
7日目(日)	7:30 / 23:30	7h	散歩	休息	◎	0h	気分は安定
8日目(月)							
9日目(火)							
10日目(水)							
11日目(木)							
12日目(金)							
13日目(土)							
14日目(日)							

記入例

記入欄

書き方の5つのコツ

- ① 時間帯は「勤務時間の枠」を意識する（午前が空白だと“まだ朝に動けない”と読めます）
- ② 睡眠は「時間」と「中途覚醒」をセットで書く
- ③ 作業時間は伸びていく経過が分かるように（4h→5h→6h→7h）
- ④ 気分は盛らない ◎よい ○ふつう △低い
- ⑤ コメント欄はひとことで十分。土日0hにするのは手抜きではなく、復職後も同じサイクルで働くからです

※様式は会社・健保組合によって異なります。これは筆者が作成した汎用フォーマットで、公式様式ではありません。
提出先から様式や記入方法の指定がある場合は、必ずそちらに従ってください。