

セルフモニタリングシート(記入例)

項 目		6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
睡眠時間		8	7.5	9	6	6	7	7
不眠時頓服使用回数		0	0	0	0	0	2	1
不安時頓服使用回数		0	0	0	0	1	1	0
デイケア出席		○	○	○	○	○	—	—
イライラ(0:なし~3:強い)		0	0	1	0	2	1	0
幻聴(0:なし、1:一過性、2:数分続く、3:長く持続)		0	0	1	1	2	1	1
動画を集中して観れる		○	○	○	×	×	×	○
要 注 意 !	イライラして理由もなく人にあたってしまう					✓		
	周りが自分のことを嫌な目で見ていると思う							
	死にたい気持ちになる							
総合評価(青、黄、赤)		青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤

セルフモニタリングシート(例)

項 目								
睡眠時間								
不眠時頓服使用回数								
不安時頓服使用回数								
デイケア出席								
イライラ(0: なし～3:強い)								
幻聴(0:なし、1:一過性、2:数分続く、3:長く持続)								
動画を集中して観れる								
要 注 意 !	イライラして理由もなく人にあたってしまう							
	周りが自分のことを嫌な目で見ていると思う							
	死にたい気持ちになる							
総合評価(青、黄、赤)		青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤	青・黄・赤