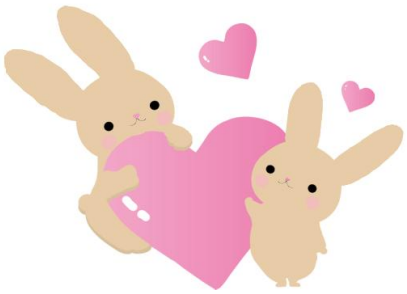
睡眠リズム表

年

日付	0時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

気分グラフ

		目安となる気持ちや行動	日付																					
躁	＋5																							
↑	＋4																							
	＋3																							
	＋2																							
	＋1																							
	0																							
	－1																							
	－2																							
	－3																							
↓	－4																							
うつ	－5																							
			薬の変化・特記事項など																					