

なんとなくの不調を記録するノート

毎日の状態を短いメモに残すと、自分だけの体調の波に気づきやすくなります。すべての項目を埋めなくても大丈夫です。無理のない範囲で、今日の自分を一言残すことから始めてみませんか。

DATE

1 今日気になった症状

当てはまるものに○をつけてください（複数可）

☐ 疲れ	☐ ほてり	☐ 発汗	☐ 頭痛	☐ 肩こり	☐ 不眠
☐ イライラ	☐ 物忘れ	☐ 肌の違和感	☐ その他（ ）		

2 症状の強さ

☐ 軽い ☐ やや気になる ☐ つらい

3 睡眠と気分

睡眠： 時間

眠り： ☐ よく眠れた ☐ 普通 ☐ 浅かった

気分： ☐ 😊 ☐ 😐 ☐ ☹️ ☐ 🤔

4 月経や服薬の状況

.....

5 今日のひとこと

気分に影響した出来事や、良かったことを一行だけ

.....

.....

やさしく続けるために

毎日すべてを埋めなくても大丈夫です。書けなかった日は、遡って埋め直さず今日からまた始めましょう。就寝前や入浴後など、決まったタイミングで記録すると習慣になりやすいと言われています。

