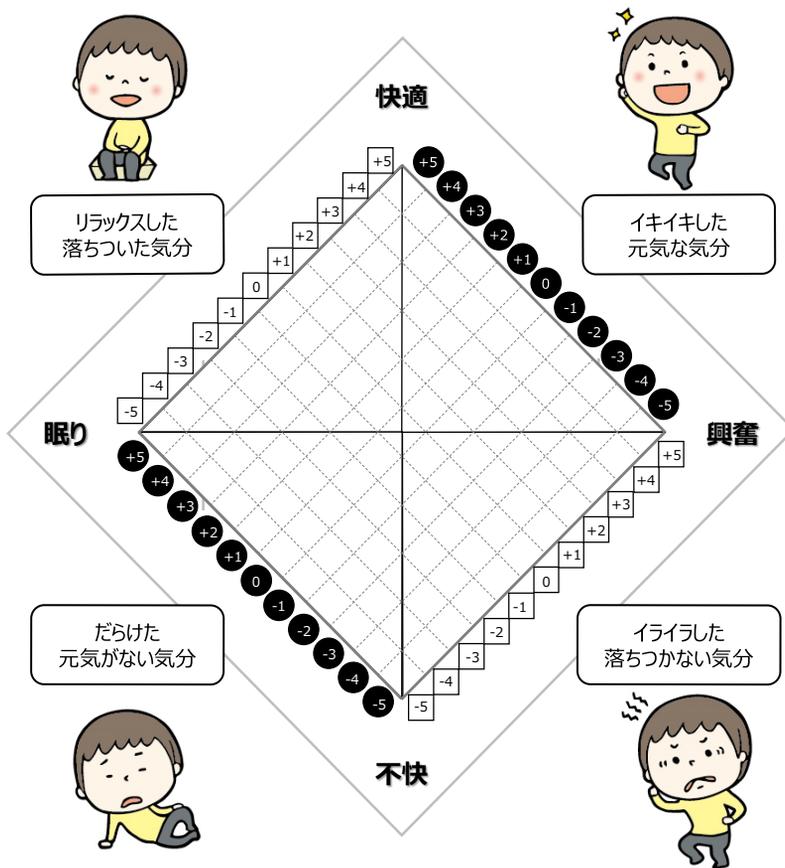


# こころのダイアグラム 記録表

No. \_\_\_\_\_ 氏名 ( \_\_\_\_\_ )



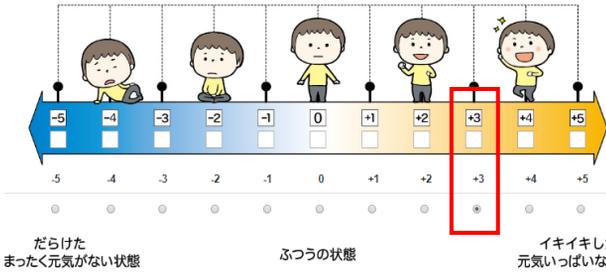
		どんな時の気分	心の活性度 (元気な気分) □	心の安定度 (リラックスした気分) ●	快適度 (快適な気分) □+●	覚醒度 (興奮した気分) □-●	メモ
例	○回目	運動前	3	5	8	-2	4/2 昼休み
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

# 使い方の例

簡易検査プログラムで、  
 活性度(元気な気分)で+3、安定度(リラックスした気分)で+5を選んだ場合

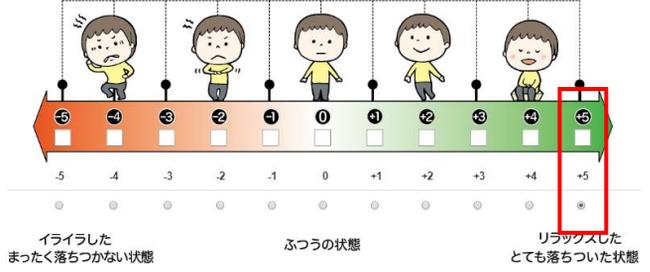
## 活性度：元気な気分

真ん中の0が、いつものふつうの気分だとすると、  
 今(その時)のあなたの気持ちは矢印のどのあたりですか。  
 自分の気持ちに近い数字の下の=をチェックしてください。



## 安定度：リラックスした気分

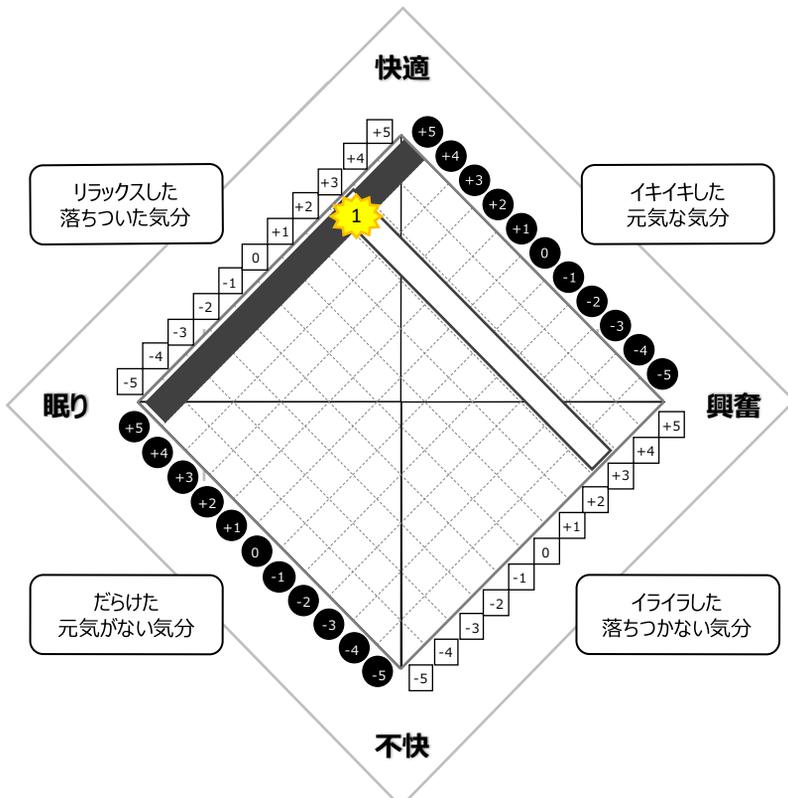
真ん中の0が、いつものふつうの気分だとすると、  
 今(その時)のあなたの気持ちは矢印のどのあたりですか。  
 自分の気持ちに近い数字の下の=をチェックしてください。



## STEP1 記録用紙の表に活性度と安定度の数字を書く

活性度の表に「3」と書きます。安定度の表に「5」と書きます。  
 快適度と覚醒度をそれぞれ計算して書きます。

	どんな時の気分	心の活性度 (元気な気分) □	心の安定度 (リラックスした気分) ●	快適度 (快適な気分) □+●	覚醒度 (興奮した気分) □-●	メモ
I 回目	運動前	3	5	8	-2	4/2 昼休み



## STEP2 活性度の列の選ぶ

活性度は「+3」なので、

+3 で挟まれる列を選びます。

## STEP3 安定度の列の選ぶ

安定度は「+5」なので、

+5 で挟まれる列を選びます。

## STEP4 列が重なった場所に印をつける

図に  マークを付けます。