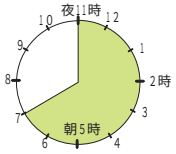
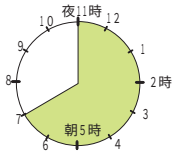
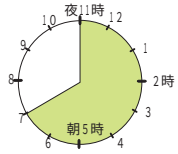
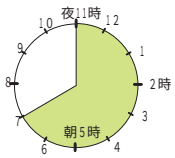
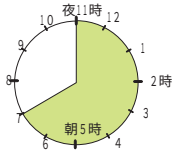
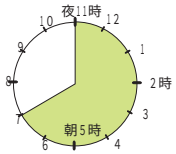
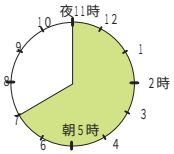
私の気分日記

● 強い

○ 弱い

△ まぁまぁ

	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
	睡眠時間 	睡眠時間 	睡眠時間 	睡眠時間 	睡眠時間 	睡眠時間 	睡眠時間 
今朝のＵＮＫＯ（バナナ1本以上）	有り　無し	有り　無し	有り　無し	有り　無し	有り　無し	有り　無し	有り　無し
不安感が強い	○	○	○	○	○	○	○
落ち込む・うつろな気分	●	●	●	●	●	●	●
落ちつきがない・イライラする よく泣く	○	○	○	○	○	○	○
疲れた・だるい	●	●	●	●	●	●	●
集中できない・物覚えが悪い・決断できない	○	○	○	○	○	○	○
妄想・激怒しやすく、攻撃的	●	●	●	●	●	●	●
何でも悪く取る	○	○	○	○	○	○	○
何でも悲観的に考える	●	●	●	●	●	●	●
死や自殺が頭に浮かぶ	○	○	○	○	○	○	○
いいこと強く思い出す							
嫌なことここにしまう							