

日付	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)
気分の点数 100~0~-100	例 -20	-60		最高を100,普通 0,今すぐ死にた いを-100	-50		
6:00	起(起床),洗面 ,トイレ	起(起床),洗面 ,トイレ					
7:00	シャワー	シャワー					
8:00	朝食	シャワー			起床,手,トイレ		
9:00	学校				テT ↓		
10:00	カ(確認)正				ごろごろ		
11:00		カ					
12:00	カ正	カ			朝昼食,クスリ		
13:00					テ正		
14:00					テ正		
15:00	カ	カ			ごろごろ		
16:00							
17:00	カT	カ			散歩(30分)		
18:00	帰宅				トイレ(20分) 風呂(30分)		
19:00	塾	カ			確認(30分)		
20:00		トイレ,テ正			テ T		
21:00	トイレ,テ 正						
22:00	カ正	風呂					
23:00	風呂	風呂			クスリ		
0:00					ネル		
1:00	ネル(就寝)	ネル					
2:00							
3:00					トイレ		
4:00							
5:00							
確認回数	50回	4時間			1時間30分 テの回数計14回		
観念A 人が死ぬ	10回	50分					
観念B 迷惑がかか る	15回						
観念C 自分が死ぬ	5回						
備考							

テ:手洗い,ク:薬,カ:確認 正=5回