

自記式日記

曜日								
この日の行事, 目標								
気づいたこと 汚い, イヤだ と思ったもの, 考え								
気分の点数 絶好調 +100 普通0 最悪落ち込み-100	朝							
	昼							
	夕							
一日の活動 ベッドにいる時間	5:00							
	6:00							
	7:00							
	8:00							
	9:00							
	10:00							
	11:00							
	12:00							
	13:00							
	14:00							
	15:00							
	16:00							
	17:00							
	18:00							
	19:00							
	20:00							
	21:00							
	22:00							
	23:00							
	0:00							
1:00								
2:00								
3:00								
4:00								
強迫観念	汚れた, ついたと思った回数							
	他							
強迫儀式の回数と分	手洗いをした回数							
	手洗いの時間							
	風呂の時間							
	1分以下の確認, 思い返し							
	1分以上の確認, 思い返し							