



日付: _____

名前: _____

あなたの気分を最もよく表す数字を丸で囲んでください（過去 24 時間の平均）：

痛み無し	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の気分
疲労はない	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の疲労
眠くは無い	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の眠気
吐き気は無い	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の吐き気
食欲旺盛	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	全く食欲が無い
息切れはしない	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の息切れ
落ち込んではいない	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の落ち込み
不安感はない	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の不安感
非常に気分が良い	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の気分
睡眠障害は無い	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の睡眠
下痢は無い	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の下痢
便秘無し	_____	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	最悪の便秘