

●指定された2日間の行動について、その時々の行動の始まりと終わりの時刻がわかるように記入します。
 それぞれ記入欄の当てはまる場所の白線にまっすぐ黒の鉛筆またはシャープペンシルで定規を使って線を引いてください。また、たて線ももれなく記入してください。

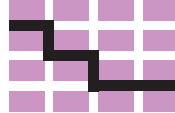
●15分単位（1目盛=15分）で記入してください。

▼15分間にいくつかの行動をした場合は

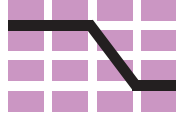
そのうち最も時間が長かったものを記入します。

線の引き方

良い例



悪い例



行動の不明な時間がある。



15分刻みの途中で記入が変化している。

午前中パートの仕事をしている人の例

この日の状況として当てはまるものに記入してください。

また、当てはまるものが二つ以上ある場合は、すべての項目に記入してください。

自宅がある地域の天気が晴れでも、外出先で雨が降っていた場合「一時雨が降っていた」に記入してください。

12時過ぎまで起きていた場合は記入を忘れやすいので注意してください。

▼「一緒にいた人」とは
 会話をしようと思えば、その人と普通に話ができる程度の距離にいる人をいいます。
 ・近くに知っている人がいない場合や睡眠中は「一人で」とします。

・複数の人たちと行動した場合は、該当する区分すべてを記入してください。

▼「家族」とは
 同居していない家族も含めます。

職場から帰る途中で、ふだんの通勤経路を大きくはずれて寄り道をした場合は「通勤・通学」とはせず「移動」とします。

26 生活時間について

・指定された第1日と第2日の行動について15分単位で記入してください。
 ・行動の種類「一緒にいた人」については当てはまる時間に横線を引いてください

(1)この日は 次のいずれの日でしたか(当てはまるものをすべてに記入してください)

- 旅行・仕事または出張・研究など
- 在宅勤務
- 療養
- 休みの日(休職、休職後、休職中)
- 育児休業
- 介護休業
- その他(休日など)休暇

(2)この日の天気はどうでしたか

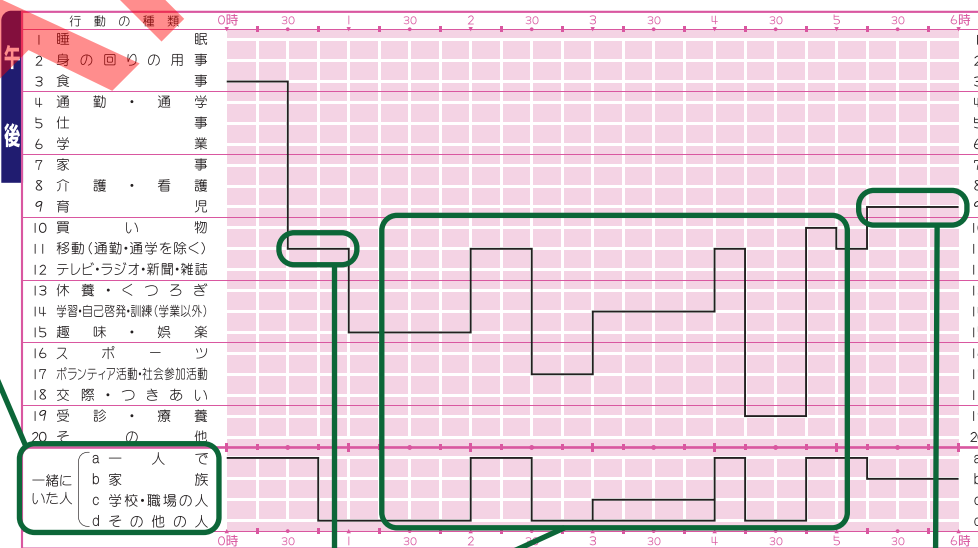
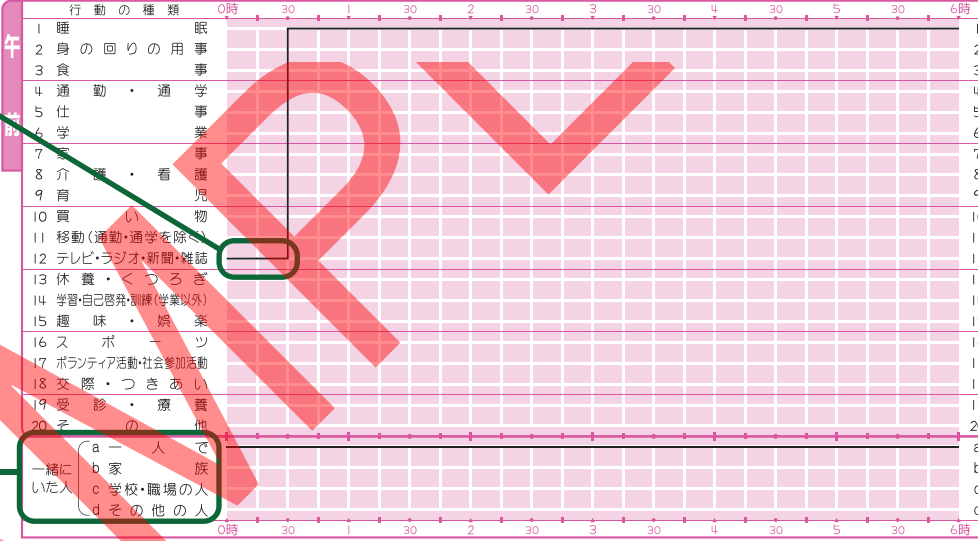
- 1日中雨が降っていた
- 一時雨が降っていた
- 雨は降らなかった

06

【第1日】

「調査票を記入する前に」をごらんください

同時に二つ以上の行動をした人は、そのうちのおもな行動について記入してください



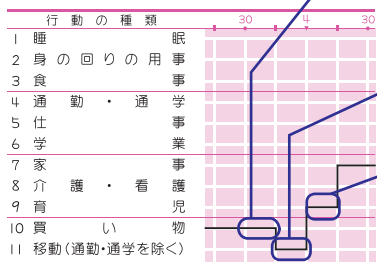
華道のけいこの後、福祉の集いに受付の係として参加し、その後職場の人と講演を聞きました。講演会の後、歯科医院で治療を受け、帰りに夕食のための買い物をして帰宅しました。

子供の勉強をみた場合は「育児」とします。

15分間にいくつかの行動をした場合は、下の例のように記入してください。

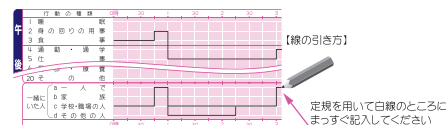
午後 3:30	15分	3:45	12分	4:00	3分	7分	8分	4:15
実際の行動	買い物 (15分)	買い物からの帰り (12分)	買った物をしまう (10分)	5歳の子供と遊ぶ (8分)				
調査票へ 記入する行動	買い物	買い物からの帰り		5歳の子供と遊ぶ				

★行動の種類の具体的な例は
16～19, 23ページを参照
してください。

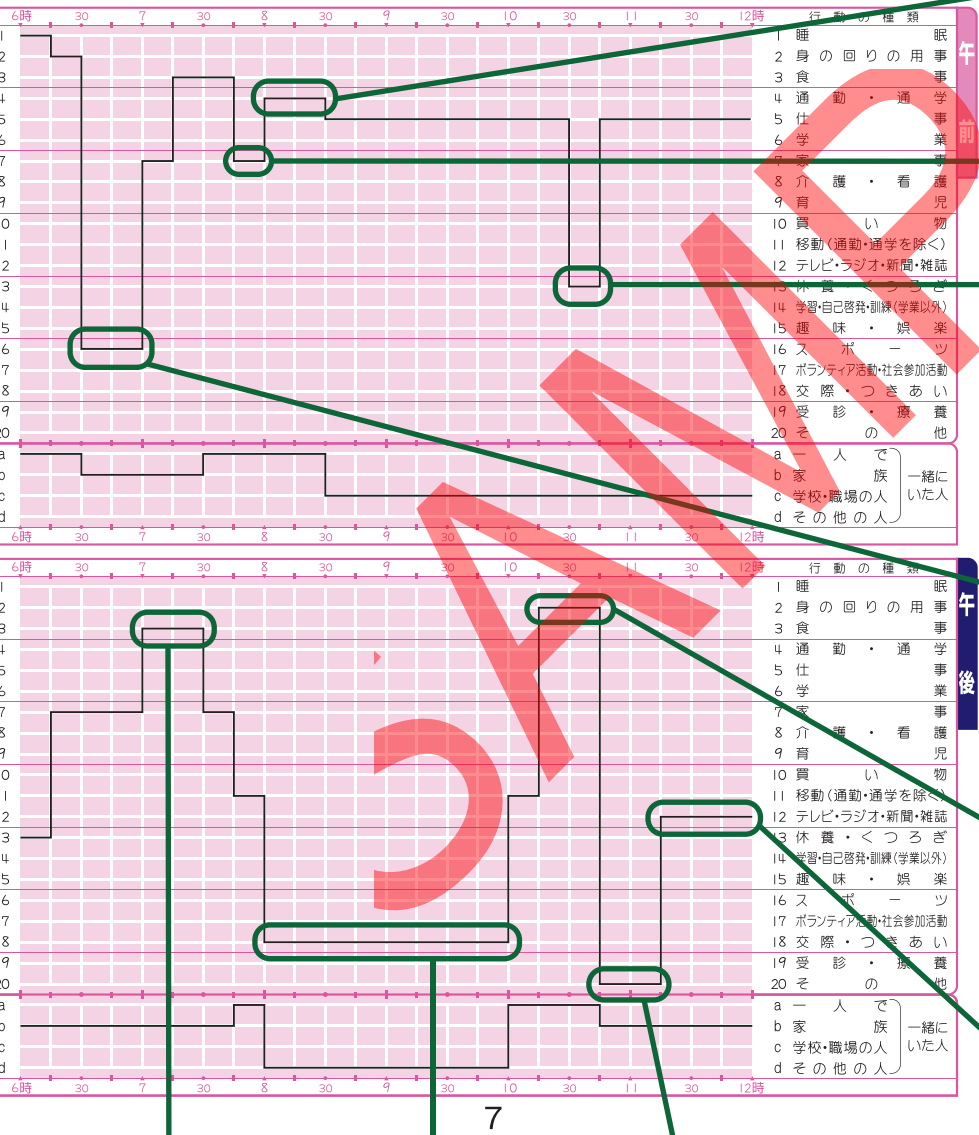


※4:00から4:15でみた場合は
行動時間が長い方の「5歳の子供
と遊ぶ」を記入します。

★ここに書かれている日の行動
について記入してください。



10月△△日(○ 曜日) 07 【第1日】



通勤中に新聞・雑誌などを読んで
いた場合は「通勤・通学」としま
す。

ゴミ出しは「家事」とします。

職場の休憩時間に行った行動を
記入してください。
職場や学校の人のおしゃべり
や何もなかった場合は「休養
・くつろぎ」とします。

なわとび、軽い体操、ジョギン
グなども「スポーツ」に含めま
す。

入浴は「身の回りの用事」とします。

テレビ・ラジオなどを視聴なが
らくつろいだ時間は、「休養・
くつろぎ」とはせず、「テレビ・
ラジオ・新聞・雑誌」とします。

食事中にテレビを
見ていた場合は
「食事」とします。

同窓会に出席した
場合は「交際・つ
きあい」とします。

この調査票に記入した
時間は「その他」とし
ます。

調査票
6～9ページ

- 15分ごとに記入してください。
- 15分間にいくつかの行動をした場合は、そのうち一番時間が長かったものを記入します。

線の引き方

よい書き方

悪い書き方

行動がわからない
時間がある。

15分刻みの途中で記入が変わっている。

小学生の例

※中学生以上の方も参考にしてください。

この日の様子として当てはまるものに記入してください。
また、当てはまるものが二つ以上ある場合は、すべてに記入してください。

自分の家がある場所が晴れでも、外出先で雨が降っていた場合「一時雨が降っていた」に記入してください。

睡眠の時間もかならず記入してください。

一緒にいた人を記入してください。

睡眠は、お父さんやお母さん、兄弟（姉妹）と一緒に寝いても「一人で」にします。

給食を食べました。

学校で勉強しました。

学校の友だちと家に帰りました。

お昼休みに友だちとおしゃべりしました。

弟とおやつを食べました。

書道教室で習字をしました。なお、学習塾での勉強は「学業」とします。

「調査票を記入する前に」をごらんください

同時に二つ以上の行動をした人は、そのうちのおもな行動について記入してください

08

【第2日】

行動の種類	0時	30分	1時	30分	2時	30分	3時	30分	4時	30分	5時	30分	6時
1 睡眠													
2 身の回りの用事													
3 食													
4 通勤・通学													
5 仕事													
6 学業													
7 家事													
8 介護・看護													
9 育児													
10 買い物													
11 移動(通勤・通学を除く)													
12 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌													
13 休養・くつろぎ													
14 学習(自己啓発・訓練(学業以外))													
15 趣味・娯楽													
16 スポーツ													
17 ボランティア活動・社会参加活動													
18 交際・つきあい													
19 受診・療養													
20 その他													

一緒にいた人

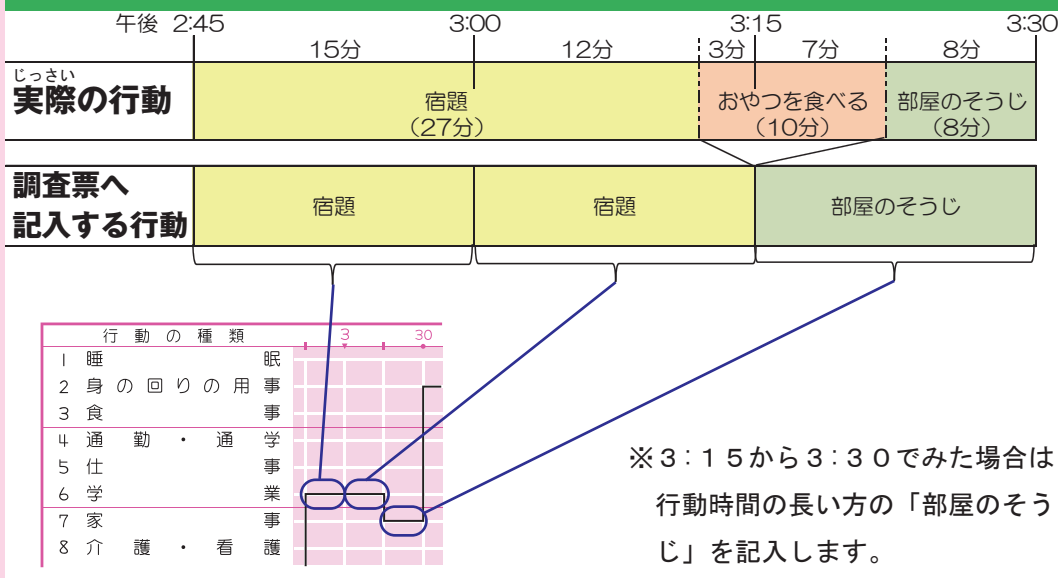
a 一人で
b 家族
c 学校・職場の人
d その他の人

自分の部屋で一人でマンガの本を読みました。

友だちに電話をしました。

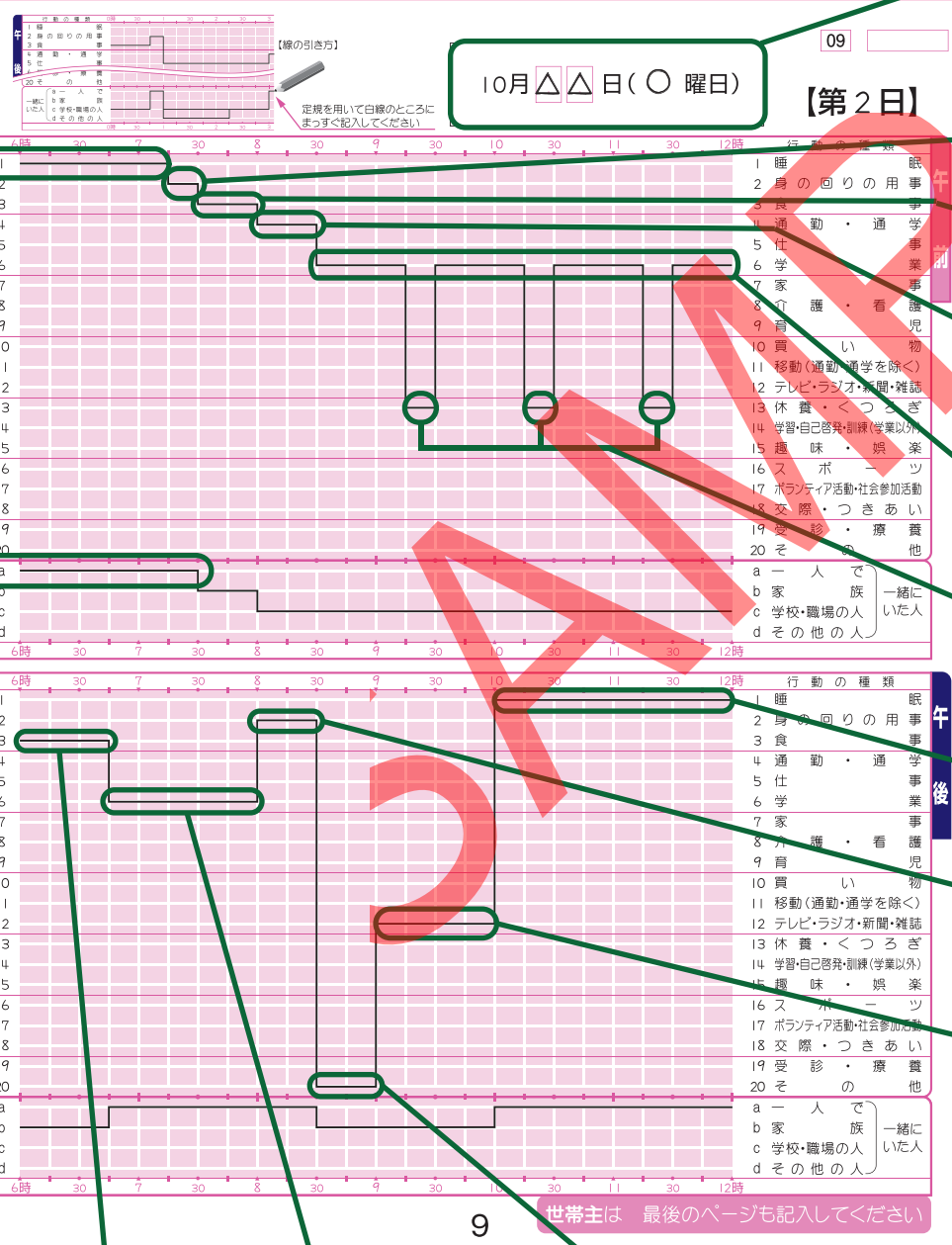
夕ごはんの用意を手伝いました。

15分間にいくつかの行動をした時は、下のように入力してください。



★行動の種類しゅるい ぐたいてきの具体的な例は16～19, 23ページを見てください。

★ここに書かれている日の行動について記入してください。



顔を洗い、着替えをしました。

朝ごはんを食べました。

近所の友だちと学校に行きました。

学校で勉強しました。

休み時間に友だちとおしゃべりをしました。

すいみん 睡眠

お風呂に入りました。

お父さん、お母さん、おばあちゃん、弟とテレビを見ました。

夕ごはんを食べました。

家で宿題をしました。

この「調査票」を記入しました。

調査票 6～9ページ