

SRM

月 第 ____ 週

*理想的な目標とする時刻をご記入ください。

**実際に行った時刻をご記入ください。

***その行動への他の人のかかわりについて次のような基準でご記入ください。

自分だけ=0、他の人もいた=1、他の人も一緒に活動した=2、他の人たちがとても刺激的であった=3

行動	目標時刻	日曜		月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		SRM得点	
		時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人	時刻	人
起床																	0
最初にあった人																	0
始業、家事開始時刻																	0
夕食																	0
就寝																	0
SRM得点(平均点)																#DIV/0!	0
気分の評価	目標範囲																0
																	0

気分の評価： ひどく落ち込んでいた=-5点、ひどく高揚していた=5点。

SRM得点得点の算出の方法

起床時刻

例) 目標起床時刻が6時で、週5日できたが、8時に起きたのが2日であった場合、SRM得点は $7-2=5$ 点。

最初に会う人について

例) 母親に毎朝7時に電話するという目標を立てたが、2日は寝過ごして9時にかけて、1日は母親が外出していたので、誰とも話さなかったという場合は、 $7-3=4$ 点。

始業時間

例) 始業時間には、すべて間に合っていた場合は、5点。

夕食の時間

例) 7時に夕食をとることを目標としていたが、実際には、6日は、9時前になっていたという場合は、 $7-6=1$ 点

就寝時間

例) 目標就寝時間が10時だったが、一日だけ、0時過ぎになってしまった場合は、 $7-1=6$ 点。

以上の場合、この週のSRM得点は、 $(5+4+5+1+6)/5=4.2$ 点。