

睡眠日誌：名前（ ）

記録日時		ベッド/ふとんに入っていた時間																								寝付く までの 時間	睡眠時間	服薬 飲酒	中途 覚醒 回数	目覚め の良さ	熟睡感など
平成	年	夕方				夜				深夜				朝				昼													
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3						
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														
月	日()																														

1. ベッド（ふとん）に入っていた時刻を線で記入し(30分単位)で、寝付くまでにかかった時間(5分単位)を次の欄に記録して、睡眠時間(30分単位程度で良い)を計算して下さい。寝付くまでの時間は、だいたいでかまいません。
2. 途中で目が覚めたり、トイレに行った場合は、その回数を、中途覚醒回数の欄に記入して下さい。
3. 目覚めの良さは、良い・普通・悪い・特に悪い・寝坊した などの評価で、記入して下さい。
4. その他には、眠りに関係したこと（眠る前にコーヒーを飲んだ、普段より運動が多かった、疲れたなど）を何でも記載して下さい。