

# 睡眠日誌

普段の睡眠パターンを1週間ずつチェックしてみましよう。

正確に書かなくても結構です。夜の睡眠状態を思い出して書いてください。

お名前： \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_ 年 \_\_\_\_ 月

夜	X日(月)	日(日)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
私は、__時から__時まで昼寝をしました。 (昼寝をしたすべての時刻を記入)								
私は睡眠を促すために、__薬を__錠(mg)、 お酒を__杯飲みました。	マイスリー 1錠 (5mg)							
◆ 私は__時にベッドに入りました。	◆ 22:30	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
● > 私は__時に電気を消して寝ようとしてしました。	● 23:00	●	●	●	●	●	●	●
□ > 電気を消した後、約__分で眠りました。	□ 45	□	□	□	□	□	□	□
★私は夜、寝た後に__回目が覚めてしまいました。	3							
□ 目が覚めてしまった後、__分間眠れませんでした(各時間)。	20/30/10							
各時間の合計(分)	□ 60	□	□	□	□	□	□	□
朝 ※翌日を記入	X+1日(火)	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
● 私は__時に起きました。(朝起きた時間を記入)	● 6:30	●	●	●	●	●	●	●
◆ 私は__時にベッドから出ました。	◆ 7:00	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
①睡眠時間： ●-□(分)	345							
②ベッドにいた時間： ◆(分)	510							
📌 今朝起きたとき、どれくらいよく眠れたと感じましたか？ まったくよく眠れなかった      いくらか      非常によく眠れた 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1							
📌 日中の活動にどのくらい支障をきたしましたか(下段の日)? 非常に支障をきたした      いくらか      まったく支障をきたさなかった 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	4							



睡眠効率：1週間の合計睡眠時間①  分 ÷ 1週間のベッドにいた時間の合計時間②  分 × 100 = \_\_\_\_\_ %

No.