

睡眠・覚醒リズム表

ID: _____

氏名: _____

20 _____ 年

_____ 月

_____ 日

日曜日	(午前)			(正午)	(午後)			12	自己評価	特記事項 (アルバイト、風邪など)
	3	6	9	0	3	6	9			
1日									/10	
2日									/10	
3日									/10	
4日									/10	
5日									/10	
6日									/10	
7日									/10	
8日									/10	
9日									/10	
10日									/10	
11日									/10	
12日									/10	
13日									/10	
14日									/10	
15日									/10	
16日									/10	
17日									/10	
18日									/10	
19日									/10	
20日									/10	
21日									/10	
22日									/10	
23日									/10	
24日									/10	
25日									/10	
26日									/10	
27日									/10	
28日									/10	
29日									/10	
30日									/10	
31日									/10	

例  8 /10 朝、おきにくかった 仕事でねむかった

眠りの状態  寝床でぐっすり眠った 寝床でうとうと 眠れないまま寝床にいた ▲ 服薬 ▼ トイレ

【自己評価】主治医に指示された症状(眠気やうつ)を10段階評価で記入。非常に強い(10)～症状がない・調子が良い(0)