

# 睡眠日誌

できるだけ毎日同じ時刻に7日間連続で記入してください

日付 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日	月 日 曜日
朝 記入してください							
眠れるようにと何か飲んだり 食べたりしましたか？							
就寝時刻（寝床に就いた時刻）							
寝床に入ってから入眠までの 時間							
夜中に目が覚めた回数							
総睡眠時間							
起床時刻（寝床から出た時刻）							
起床時の気分 （下記参照）							
夜 記入してください							
今日は昼寝をしましたか？ （時刻と時間を記入）							
アルコールを摂取しましたか？ （時刻と量を記入）							
お茶・コーヒー等水分を摂取 しましたか？（時刻と量を記入）							
日中の気分 （下記参照）							
夕方の気分 （下記参照）							

●時刻は午前・午後の12時間表示もしくは24時間表示いずれでもOKです。

●気分については以下の番号を記入

1：「だるい/眠い」 2：「ぼおとする/なんとなく目が覚めていたようだ」 3：「すっきりしている/はっきりと目が覚めていた」