

●睡眠ダイアリー

■ 眠っていた    ▨ 眠気があった    ↔ 床にっていた    氏名 \_\_\_\_\_

	午後9	10	11	午前0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	悪い	1	←	→	5	よい							
記入例							■	■											▨																			
							←																															

	午後9	10	11	午前0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	悪い	1	←	→	5	よい						
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					
/ ( )																																					

※眠っていた時間、床にっていた時間、日中の主な出来事（食事、仕事、家事、運動、入浴など）、その日の睡眠時間、目覚めた時の睡眠満足度（5段階評価）、日中の気分や体調（5段階評価）を記し、関連性を観察してみましょう。