睡眠日誌

書きたい範囲だけ使い、分からない欄や書きたくない欄は空けたままで構いません。点数や正解はありません。

A4 | 記入日: _____

1. 記録する夜と朝

何月何日の夜から翌朝までの記録かを書きます。

2. 床に入った時刻と寝つき

横になった時刻、眠るまでのおおよその時間、寝る前の状態を書きます。

3. 夜中に目が覚めたこと

覚えている範囲で、回数や起きていた時間を書きます。

4. 最後に目が覚めた時刻と床を出た時刻

朝に目が覚めた時刻と、実際に起き上がった時刻を書きます。

5. 昼寝・眠気・日中への影響

昼寝と、集中・活動・運転などへの影響を書きます。

6. 一緒に確認したいこと

カフェイン、飲酒、運動、ストレス、服薬など、相談時に伝えたいことを書きます。