

睡眠・覚醒リズム表

ID: 氏名:

20 年 月

(午前)

(正午)

(午後)

特記事項

(アルバイト、風邪など)

日曜日	3	6	9	0	3	6	9	12 眠気	
1日									
2日									
3日									
4日									
5日									
6日									
7日									
8日									
9日									
10日									
11日									
12日									
13日									
14日									
15日									
16日									
17日									
18日									
19日									
20日									
21日									
22日									
23日									
24日									
25日									
26日									
27日									
28日									
29日									
30日									
31日									

眠りの状態



ぐっすり眠った

床にいた時間



うとうと



眠れないまま

寝床にいた

▲ 睡眠薬服用

▽ トイレ(夜間)

【眠気】: 起床時の眠気を10段階評価で記入

非常に眠い(10) ~ 完全に目が覚めている(1)

睡眠

記入例

氏名: _____

20 年 月

(正午)

(午後)

特記事項

(アルバイト、風邪など)

日 曜日	9	0	3	6	9	12 眠気	特記事項
1日							
2日							
3日							
4日							
5日							
6日							
7日							
8日							
9日							
10日							
11日							
12日							
13日							
14日							
15日							
16日							
17日							
18日							
19日							
20日							
21日							
22日							
23日							
24日							
25日							
30日							
31日							

▽トイレ(夜間) ①
 夜間、尿意を感じトイレに起きた回数を「特記事項」欄に記入してください。
 ※トイレに行った時刻は分からなくてかまいません。
 もし、時刻を覚えていた場合のみ、マークを書き入れてください。

▲睡眠薬
 睡眠薬を服用されている方は、服用された時刻に マークを記入してください。

***その他* ②**
 睡眠薬以外のお薬をのまれた時は、◎●などのマークを使い、服用した時刻にマークを記入してください。
 また、服用した薬の名前も記入してください。
 ※病院で処方された薬の場合はお薬手帳や処方内容の説明書などをお持ち下さい。

! 睡眠に関係するかな? と思うような出来事があった日は「特記事項」欄にご記入ください。③

時計を見すぎないようにご注意ください
 (確認しすぎると、眠れなくなってしまうこともあります)

記入についてはこちらをご参照ください。

眠りの状態 ぐっすり眠った うとうと 眠れないまま 睡眠薬服用 トイレ(夜間)
 床にいた時間 寝床にいた 風邪薬(名前) ②

【眠気】:起床時の眠気を10段階評価で記入
 非常に眠い(10) ~ 完全に目が覚めている(1)