睡眠日誌　：名前　　（　　）

記録日時	ベッド/ふとんに入っていた時間	寝付くまでの時間	睡眠時間	服薬飲酒	中途覚醒回数	目覚めの良さ	熟睡感な
平成　　年	夕方　夜　深夜　朝　昼 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3						
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				
月　日（　）		分	時間　分				

1. ベッド（ふとん）に入っていた時刻を線で記入し(30分単位)で、寝付くまでにかかった時間(5分単位)を次の欄に記録して、睡眠時間(30分単位程度で良い)を計算して下さい。寝付くまでの時間は、だいたいでかまいません。
2. 途中で眠が覚めたり、トイレに行った場合は、その回数を、中途覚醒回数の欄に記入して下さい。
3. 目覚めの良さは、良い・普通・悪い・特に悪い・寝坊した　などの評価で、記入して下さい。
4. その他には、眠りに関係したこと（眠る前にコーヒーを飲んだ、普段より運動が多かった、疲れたなど）を何でも記載して下さい。