睡 眠 日 誌

年　　月　　様

（注意：覚えている限りで結構です。）

月/日	曜日	12	14	16	18	20	22	24	2	4	6	8	10	12	睡眠時間	夜間の覚醒数	*起床時の気分	その日の出来事
例1/1	月		⇔			○	△				○		⇔	○	5	2	△	

睡眠（　　）、居眠りや昼寝をした時間（　　）、
目覚めていたが布団に横になっていた時間（　　）、眠気があった時間（⇔）
食事した時（○）、睡眠薬を服用した時間（X）、飲酒した時間（△）
脱力発作（▲）、金縛り（▼））
*起床時の気分；良い、すっきりしている（◎）、普通（○）、やや悪い（△）、悪い、眠い、だるい（×）