年　月

睡眠日誌

書き方

・起きる目標時刻に赤線を引く
・寝る目標時刻に赤線を引く

・睡眠（　　）
寝ている時間を黒く塗りつぶす
・居眠りや昼寝をした時間
（　　）

・目が覚めていたが
布団に横になっていた時間
斜線（　　）
・眠気があった時間（⇔）
・食事をした時（○）
・睡眠薬を服用した時間（×）

・脱力発作（▲）
・金縛り（▼）

睡眠に影響を与える4つの行動

・朝ご飯を食べた
・自分で起きることができた
・スッキリしている
・ノーメディア
（寝る1時間前に画面を見ずに過ごせた）

できたら○を黒く塗りつぶす

目標時間
起きる時間　時　分

目標時間
寝る時間　時　分

氏名

月/日	曜日	0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24	睡眠時間	朝ご飯を食べた	自分で起きることができた	スッキリしている	ノーメディア
例1/1	月		5				
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
				○	○	○	○
		0 2 4 6 8 10 12 14 16 18 20 22 24	睡眠時間				

ふりかえり

ふりかえり

ふりかえり