

睡眠日誌（2週間）

毎朝、起きたあとに前夜のことを記入します。睡眠のリズムを“見える化”し、よりよい眠りの作戦を立てる材料にします。

お名前

記入日

| 日付 | 床に入った時刻 | 寝つくまで(分) | 夜中に目覚めた回数/時間 | 朝起きた時刻 | 日中の眠気(0-10) | 睡眠の満足度(0-10) | 昼寝・カフェイン・運動・飲酒などのメモ |
|----|---------|----------|--------------|--------|-------------|--------------|---------------------|
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |

※このシートは治療を補助するツールで、診断や治療効果を保証するものではありません。記入は無理のない範囲で行ってください。

監修：永井常高（神楽坂メンタルクリニック院長・精神保健指定医・精神科専門医/指導医）