

睡眠日誌

日付	例	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日
①布団に入った時間	22:00							
②寝ようとし始めた時間	23:00							
③最後に時計を見た時間 (実際に寝入った時間)	23:25							
④寝入るまでにかかった時間 (③-②)	25分							
⑤夜中に目が覚めた回数	6回							
⑥夜中に目が覚めていた時間	1時間10分							
⑦最終的に目覚めた時間	6:05							
⑧-1 予定してたより早く 目覚めた	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ						
⑧-2 上が「はい」の場合 どれくらい早かった？	40分							
⑨布団から出た時間	6:45							
⑩合計睡眠時間	7時間5分							
⑪睡眠の質	<input type="checkbox"/> とても良い <input checked="" type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い	<input type="checkbox"/> とても良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い	<input type="checkbox"/> とても良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い	<input type="checkbox"/> とても良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い	<input type="checkbox"/> とても良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い	<input type="checkbox"/> とても良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い	<input type="checkbox"/> とても良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い	<input type="checkbox"/> とても良い <input type="checkbox"/> 良い <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 悪い <input type="checkbox"/> とても悪い
⑫昼寝・うとうとの回数	2回							
⑬昼寝・うとうとの合計時間	30分							
⑭アルコール飲料 (内容、最後の時間)	ビール1杯 21:30							
⑮カフェイン飲料 (内容、最後の時間)	コーヒー1杯 16:00							
⑯薬の服用 (内容、時間)	ドリエル 1錠 22:00							
⑰コメント	風邪							

睡眠日誌について

【一般的注意】

朝起きたら、日誌を記入しましょう

記入日の朝の日付を記録してください

時間を正確に記録するために、時計を確認する必要はありません
わからない場合は空欄で構いません

- ① 布団に入った時間を記入してください。
これは「寝ようとし始めた」時間とは異なることがあります。
- ② 「寝ようとし始めた」時間を記入してください。
- ③ 時計を見る習慣のある人は「最後に時計を見た時間」を記入してください。
スマートウォッチの睡眠分析利用もOKです。
- ④ 質問②～質問③の所要時間を記入してください。
- ⑤ 最初に寝入ってから最後の目覚めまでの間に、何回目覚めましたか？
- ⑥ 質問⑤は合計でどれくらいの時間続きましたか？
例えば、3回目覚めてそれぞれ15分、35分、20分だった場合、それを合計して記入してください(15 + 35 + 20 = 70分、または1時間10分)。
- ⑦ 朝に最後に目覚めた時間を記録してください。
- ⑧-2 質問⑧-1が「はい」の場合、どれくらい早く目覚めましたか？例えば、目覚まし時計が鳴る30分前に目覚めた場合、30分を記入してください。
- ⑨ 一日の活動を始めるためにベッドから出た時間は何時ですか？
これは⑦の目覚めの時間と異なるかもしれません
(例:午前6時5分に目覚めたけれども、午前6時45分まで
ベッドから出なかった場合)。
- ⑩ 合計でどれくらい寝ましたか？
これは、質問②「寝ようとし始めた時間」と質問⑦「最終的に目覚めた時間」、
⑥「夜中に目が覚めていた時間」を基に、おおよそで見積もってください。
細かく計算をする必要はありません。
- ⑭⑯ 各飲料を「最後に飲んだ時間」と「内容」を記入してください。