睡眠日誌(　　年　月　日～　　年　月　日)　　目標就寝時間　：　起床時間　：

	(記入例)	日	日	日	日	日	日	日	平均
①昨晩、何時に布団に入りましたか？	23:10	:	:	:	:	:	:	:	:
→目標との差は？	10								
②今朝、何時に布団から出ましたか？	7:20	:	:	:	:	:	:	:	:
→目標との差は？	-10								
③寝付くまでに何分くらいかかりましたか？	40分								
④夜中、何回くらい目が覚めましたか？	3回								
⑤夜中、何分くらい目が覚めていましたか？	90分								

❶布団にいた合計時間（①から②までの時間）	500分								
❷総睡眠時間（①から③⑤を引いた時間）	370分								
❸睡眠効率（❷÷❶×100）	74%								

㊀今朝の気分を10点満点で表すと？	7								
㊁昨夜の睡眠を10点満点で表すと？	6								

睡眠ための工夫・目標	(記入例)	日	日	日	日	日	日	日	マル合計
①	△								
②	○								
③	○								
④	×								

睡眠のための工夫・目標の参考に

生活状況チェック	（記入例）	日	日	日	日	日	日	日	マル合計
①決まった時間に起きよう！	△								
②朝ご飯を食べよう！	○								
③午前中、太陽の光を浴びよう！	○								
④15分30分未満の軽い運動をしよう！	×								
⑤お昼寝をするなら15時までに30分以内で	○								
⑥夕方以降、カフェインを取っていませんか？	○								
⑦寝る前2時間以内はタバコを避けよう！	○								
⑧寝酒を控えよう！	○								
⑨夜食は取っていませんか？	×								
⑩お風呂に入りましたか？（熱すぎ、長風呂注意！）	○								
⑪眠くなってから布団に入りましたか？	△								