

睡眠・覚醒リズム表に記録のお願い

睡眠時間等を表に記入していただきます。

月の途中から記入を始める場合は、その日付から始めて下さい。

睡眠・覚醒リズム表の記入方法

眠りの状態

1日が上下の2段に分かれています。

上段：睡眠の程度（ぐっすり寝た、うとうとしていた）



ぐっすり良く寝た時間・・・真っ黒に塗りつぶして下さい。



うとうとしていた時間・・・斜線で示して下さい。



目覚めていた時間・・・何も書かずに空白にしておいて下さい。

下段：横になっていたかどうか



睡眠中や目は覚めていても体を横にしていた時間

気分の状態

起床時の気分を、当てはまる数値の線の上に○を記入してください。

(-2)ひどく悪い、(-1)少し悪い、(0)普通、(+1)少し良い、(+2)とても良い

日常行動

日常生活で特に変化のあったことを記載してください。

【見本】

下記に文章で説明してあります。参考にしてください。

12月	午前											午後				気分		日常行動
	(曜日)	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	-	+			
1日	(土)	[Solid black shading from 0 to 10]										[Horizontal arrow from 12 to 14]				○	○	休日・飲み会
2日	(日)	[Solid black shading from 0 to 10]										[Solid black shading from 16 to 18]				○	○	休日
3日	(月)	[Solid black shading from 0 to 6]										[Diagonal shading from 22 to 23]				○	○	
4日	(火)	[Solid black shading from 0 to 6]										[Horizontal arrow from 12 to 13]				○	○	

12月1日 10時に起きた、14時から1時間昼寝をした、夜飲み会に行き夜中の2時に寝た

12月2日 12時に起きた、16時からイスで座ったまま昼寝をした、
22時に横になっていたが寝れず、23時からうとうとして1時間後に寝た

12月3日 6時に起きた、22時横になりすぐにうとうとし23時に寝た

12月4日 6時に起きた、12時から1時間横になってテレビを観た、
22時床につきすぐに寝た