

●眠りのダイアリー

■ 眠っていた ▨ 眠気があった ↔ 床にしていた 氏名 _____

	午後9	10	11	午前0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	悪い	1	←	→	5	よい							
記入例							■	■											▨																			
							←																															

	午後9	10	11	午前0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	午後0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	悪い	1	←	→	5	よい							
/ ()																																						
/ ()																																						
/ ()																																						
/ ()																																						
/ ()																																						
/ ()																																						
/ ()																																						
/ ()																																						

※眠っていた時間、床にしていた時間、日中の主な出来事（食事、仕事、家事、運動、入浴など）、その日の睡眠時間、目覚めたときの眠りの満足度（5段階評価）、日中の状態（5段階評価）を記し、関連性を観察してみましょう。