

睡眠日誌

質問	日付	例) 17 日							
		日曜日							
1.〇時から〇時まで昼寝をしました (16 日)									
2.私は寝る前に〇(睡眠薬の名前)を〇錠 (mg), お酒を〇杯飲みました (16 日)									
3.〇時にベッドに入りました (16 日)		22:00							
4.〇時に電気を消して寝ようとした		22:10							
5.電気を消したあと, 約〇分で眠りました		50							
6.夜寝た後に, 〇回目がさめました		4							
7.目がさめた後, 〇分眠れませんでした		10 20 15 10							
8.〇時に目がさめました		5:00							
9.〇時にベッドから出ました		6:30							平均
10.睡眠時間(合計)〇-〇(分)		305分							①
11.ベッドにいた時間(合計)〇(分)		510分							②

睡眠効率:一週間の合計睡眠時間①()分÷一週間のベッドにいた時間の合計時間②()分×100=

睡眠スケジュール

(1) 平均睡眠時間=()分→()時間()分+30 分=()時間()分

(2) 起床時刻を設定する。()時()分

(3) 起床時刻-(1)=就寝時刻:()時()分

岡島義(2015)『4 週間でぐっすり眠れる本 つけるだけで不眠が治る睡眠ダイアリー』さくら舎

図表 2(pp46-47)を一部改変