

-睡眠日誌- 毎朝、自分の睡眠について記録しましょう。

チェック項目	曜日 日付							
睡眠時間	1.ベッドに入った時間							
	2.ベッドから起きた時間							
	3.夜中に目覚めた回数・時間							
	4.睡眠時間の合計							
昨日のこと	1.カフェイン入り飲料を 飲んだ量・時間							
	2.お酒を飲んだ量・時間							
	3.夕食の時間							
	4.寝る前の気分・ストレス (0～5点)							
	5.運動量							
	6.薬							
起きたあと	1.ぐっすり眠れたと感じるか (0～5点)							
	2.目覚めは良かったか (0～5点)							
	3.気づいたことなど、メモ							

-睡眠日誌- 毎朝、自分の睡眠について記録しましょう。

曜日								
チェック項目	日付	(例) 1月5日	(例) 1月6日	(例) 1月7日				
睡眠時間	1.ベッドに入った時間	23:55	0:20	23:40				
	2.ベッドから起きた時間	7:00	8:40	7:00				
	3.夜中に目覚めた回数・時間	なし	3時ごろに目覚め、20分ほど	早朝、少し目覚めてまた寝た				
	4.睡眠時間の合計	7:05	8:00	7:20				
昨日のこと	1.カフェイン入り飲料を飲んだ量・時間	朝と昼に1杯ずつ 14時	夕方1杯 16時					
	2.お酒を飲んだ量・時間		4杯 22時ごろ					
	3.夕食の時間	20時	21時半ごろ	19時半				
	4.寝る前の気分・ストレス(0～5点)	5	3	2				
	5.運動量	10分	15分	0分				
	6.薬		胃腸薬					
起きたあと	1.ぐっすり眠れたと感じるか(0～5点)	5	3	4				
	2.目覚めは良かったか(0～5点)	4	2	4				
	3.気づいたことなど、メモ		二日酔いか、しんどい	かなりグッスリ				