

## 睡眠日誌

月 日							
曜 日							
昨日は__から__まで昼寝をした（すべての昼寝を記入する）							
昨夜は寝づけに睡眠薬（すべての処方薬と市販薬を含む）__（種類）をmg, アルコール__（種類）を__（量）飲んだ							
昨夜は（午前・午後）__時に寝床についた							
昨夜は明かりを消して眠ろうとしたのは（午前・午後）時だった							
明かりを消してから眠りにつくまで__分かった							
眠ってから__回目が覚めた（最後に目が覚めたときは回数に数えない）							
途中で目が覚めていた時間は__分だった（回数ごとに別々に記入する）							
今日は（午前・午後）__時に目が覚めた（注意：最後に目が覚めた時間）							
今日は（午前・午後）__時に起床した							
昨夜の睡眠の質は： 非常に　　まあまあ　　非常に 悪い　　　　　　　　　　　　良い 1　2　3　4　5　6　7　8　9　10							
今朝目覚めたときにどのくらいよく休めた気がしましたか？ まったく　　多少は　　よく 休めなかった　休めた　　休めた 1　2　3　4　5　6　7　8　9　10							