

日付	朝記入してください										夜記入してください			
	就床時刻	入眠時刻	覚醒時刻	起床時刻	寝付くまでの時間	夜間覚醒(回)分	総臥床時間(分)	総睡眠時間(分)	睡眠効率(%)	午前		午後	昼寝の時間	行動記録
										6	12			
1(月)	0:00	0:30	8:00	8:00	30	0	480	450				60分	午前中・図書館 午後・自宅	
2(火)	21:00	22:00	6:00	7:00	60	(1)60	600	420	70			0分	午前中・図書館 午後・買い物	
()														
()														
()														
							合計		平均					
()														
()														
()														
()														
()														
							合計	4200	平均	3500		83		

記入例

起床時刻

就床時刻

入眠時刻

覚醒時刻

服用時刻

寝床にいた時間の合計(分) 就床~起

眠っていた時間の合計(分)
総臥床時間
-寝付く時間
-夜間覚醒時間
-起床にかかった時間

寝床にいた時間のうち、どれ位眠っていたかの割合
 $\text{総睡眠時間(分)} \div \text{総臥床時間(分)} \times 100 = \text{睡眠効率(\%)}$

寝床についた時刻

朝目が覚めた時刻

寝入った時刻

寝床から出た時刻

夜間目覚めた回数を()内に記入

寝付くのに要した時間(分)

()の右側に、目が覚めたことにより起きていた時間の合計(分)

昼寝の合計時間(分)

日中の行動を簡単に午前、午後などにわけて

1週間の総睡眠時間をすべて足した時間
合計総睡眠時間(分)

1週間の総臥床時間をすべて足した時間
合計総臥床時間(分)

$\frac{\text{合計総睡眠時間(分)}}{\text{合計総臥床時間(分)}} \times 100 = \text{平均睡眠効率(\%)}$

★ 記録おつかれさまです。日々の記録が、睡眠の正しい理解と安心・安眠につながっていきます。あせらずにコツコツと続けていきましょう ★