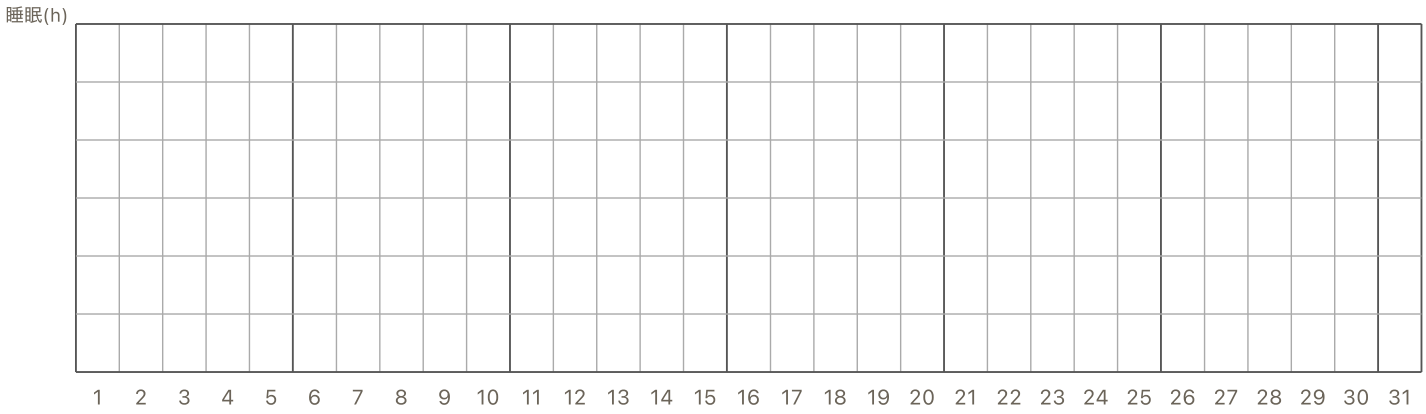
睡眠の記録表（1か月）

年月：　　目標の就寝・起床時刻：　　睡眠の測り方（自己申告・時計など）：

日	就寝	起床	睡眠(h)	休養感	メモ	日	就寝	起床	睡眠(h)	休養感	メモ
1						17					
2						18					
3						19					
4						20					
5						21					
6						22					
7						23					
8						24					
9						25					
10						26					
11						27					
12						28					
13						29					
14						30					
15						31					
16											



今月の気づき（眠れた日・眠れなかった日と、前日のできごと）：

就寝＝床に入った時刻、起床＝床を出た時刻、睡眠＝実際に眠った時間。休養感は ○／△／× で。睡眠の悩みが続くときは、医療機関に相談してください。 ／ pohoda.jp/journal/suimin-kirokuhyo.html