



かんたん睡眠日誌

1日1分でOK。だいたいの時刻で大丈夫です。

お名前 _____
記録の週 _____ 月 _____ 日 ~

日付・曜日	布団に入った時刻	寝ついた時刻 (だいたい)	夜中に目が覚めた回数	朝、目が覚めた時刻	布団を出た時刻	目覚めのスッキリ度 1=ぐったり ~ 5=スッキリ
/ ()	時 分	時 分	回	時 分	時 分	1・2・3・4・5
/ ()	時 分	時 分	回	時 分	時 分	1・2・3・4・5
/ ()	時 分	時 分	回	時 分	時 分	1・2・3・4・5
/ ()	時 分	時 分	回	時 分	時 分	1・2・3・4・5
/ ()	時 分	時 分	回	時 分	時 分	1・2・3・4・5
/ ()	時 分	時 分	回	時 分	時 分	1・2・3・4・5
/ ()	時 分	時 分	回	時 分	時 分	1・2・3・4・5

書き方のコツ ① 朝起きたときに、昨夜をふり返って1行書くだけ / ② 時刻は「だいたい」でOK (時計は見ないでください) / ③ スッキリ度は 1=ぐったり ~ 5=スッキリ
④ 書き忘れた日は、空欄のままで大丈夫。やめずに次の日からまた書けば100点です。