毎日こつこつと続けていきましょう。

SEA Trinity

睡 眠 日 誌

（休日または仕事・学校を休んだ日は曜日を○で囲んでください）　年　月　日（　）　氏名

日	午前 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	午後 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	寝床についた時刻	寝入った時刻	寝付くまでの時間（分）【A】	朝、目が覚めた時刻	寝床から出た時刻	起床にかかった時間（分）【B】	夜間覚醒回数	夜間覚醒時間（分）【C】	寝床にいた時間の合計（分）【D】	眠っていた時間の合計（分）【E】	睡眠効率（%）【F】	起床時の気分 1（悪い）〜3（良い）	月経
月															
火															
水															
木															
金															
土															
日															
月															
火															
水															
木															
金															
土															
日															

記入例

3	土	○	○	✕	21:00	22:00	60	6:00	7:00	60	1	60	600	420	70	2	✓

寝入った時刻−寝床についた時刻

寝床から出た時刻−朝、目が覚めた時刻

寝床についた時刻〜寝床から出た時刻

【E】=D−A−B−C

ぐっすり眠った（上のボックスを塗る）

眠気が強かった（上のボックスに斜線を引く）

寝床にいた、横になっていた（下のボックスに矢印線を引く）

食事の時間（下のボックスに黒で塗る）

服薬した（下のボックスに○を記入）

服薬しなかった（下のボックスに×を記入）

寝床にいた時間のうち、どのくらい眠っていたかの割合　【F】=E÷D×100