▶睡眠日誌

（　　年　　月　　日～　　年　　月　　日）	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	平均
①昨晩、何時に床に入りましたか？								
②今朝、何時に床から出ましたか？								
③寝付くのにどれだけ時間がかかりましたか？								分
④夜中、何度か目が覚めましたか？（だいたいの回数）								回
⑤夜中、全部でどのぐらいの時間目が覚めていましたか？								分
⑥昨晩、お酒をどのくらい飲みましたか？								
⑦昨日昼寝はしましたか？								

睡眠サマリー

Ⅰ総臥床時間＝②ー①								
Ⅱ総睡眠時間＝①ー（③+⑤）								
Ⅲ睡眠効率（%）＝Ⅱ÷Ⅰ×100								

今週の目標

								○の数
・寝床に入る時間								個
・寝床から出る時間								個
・								個
・								個
・								個
・								個