●睡眠ダイアリー

■ 眠っていた　▨ 眠気があった　⟷ 床についていた　氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

午後9　10　11　午前0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　10　11　午後0　1　2　3　4　5　6　7　8　9　　悪い 1 ⟷ 5 よい

記入例	・入浴　トイレ　・朝食　・昼食　仕事　・夕食	［ 睡眠時間： 6.5 時間 ］ 睡眠満足度（1-2-③-4-5） 日中の体調（1-2-3-④-5）
／　（　）		［ 睡眠時間：　　時間 ］ 睡眠満足度（1-2-3-4-5） 日中の体調（1-2-3-4-5）
／　（　）		［ 睡眠時間：　　時間 ］ 睡眠満足度（1-2-3-4-5） 日中の体調（1-2-3-4-5）
／　（　）		［ 睡眠時間：　　時間 ］ 睡眠満足度（1-2-3-4-5） 日中の体調（1-2-3-4-5）
／　（　）		［ 睡眠時間：　　時間 ］ 睡眠満足度（1-2-3-4-5） 日中の体調（1-2-3-4-5）
／　（　）		［ 睡眠時間：　　時間 ］ 睡眠満足度（1-2-3-4-5） 日中の体調（1-2-3-4-5）
／　（　）		［ 睡眠時間：　　時間 ］ 睡眠満足度（1-2-3-4-5） 日中の体調（1-2-3-4-5）
／　（　）		［ 睡眠時間：　　時間 ］ 睡眠満足度（1-2-3-4-5） 日中の体調（1-2-3-4-5）

※眠っていた時間、床についていた時間、日中の主な出来事（食事、仕事、家事、運動、入浴など）、その日の睡眠時間、目覚めた時の睡眠満足度（５段階評価）、日中の気分や体調（５段階評価）を記し、関連性を観察してみましょう。

Sleepeace（スリーピース）（C）Miho Mihashi