

睡眠チェックシート 睡眠パターンをチェックしてみよう。正確に書かなくても結構です。朝起きたときに、夜の睡眠状態を思い出して、書いてください。

お名前

月

NO.

質問	日付	例) 15日	日	日	日	日	日	日	日
		木曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
1. 私は、__時から__時まで昼寝をしました (昼寝をしたすべての時刻を記入)	15日	しなかった							
2. 私は睡眠を促すために、__薬を__錠(mg)、 お酒を__杯飲みました。※		ゾルピデム 1錠(5mg)							
3. 私は__時にベッドに入りました。		22:30							
4. 私は__時に電気を消して寝ようとしてました。		23:00							
5. 電気を消したあと、約__分で眠りました。		45							
6. 私は夜、寝た後に__回目が覚めてしまいました。		3							
7. 目が覚めてしまった後、__分間眠れませんでした。 (特に、目覚めた後のそれぞれの時間)		20 30 10							
8. 私は__時に目が覚めました。 (最後に目が覚めた時間を記入)	16日	6:30							
9. 私は__時にベッドから出ました。		7:00							
10. 今朝起きたとき、どれくらいよく眠れたと感じましたか？ まったく いくらか 非常に眠れた 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		1							
11. 日中の活動にどのくらい支障をきたしましたか？ まったく いくらか 非常にきたした 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		4							
睡眠時間(合計) ○-□(分)		345分							
ベッドにいた時間(合計) ○(分)		510分							

睡眠効率: 一週間の合計睡眠時間 分 ÷ 一週間のベッドにいた時間の合計時間 分 × 100 = %