



# 眠りと気分の記録表

## 記入例



2011年 12月

	時間																										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
5日	[Sleep]																								[Wake]	[Bed]	[X]
6日	[Sleep]																								[Wake]	[Bed]	
7日	[X]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	
8日	[Sleep]																								[Wake]	[Bed]	
9日	[X]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	[Hatched]	
10日	[Sleep]																								[Wake]	[Bed]	
11日	[Sleep]																								[Wake]	[Bed]	[X]

気分				
☹️	😞	😐	😊	😄
			○	
			○	
○				
			○	
			○	
			○	

日常行動
買い物に行った。
図書館に行った。
家で過ごした。
散歩した。
夜、友人と食事に行った。
家でのんびりした。
友人と映画に行った。



### 眠りの状態

床にっていた時間と眠りの質について、下記を参考に記入しましょう。

- うとうとしていた
- ぐっすり眠った
- 床にっていた時間
- 眠らずに床にっていた

※眠前薬を飲んだ時間に X をつけましょう。

### 日常行動

その日にやった行動について記入しましょう。  
例) 買い物に行った、本屋に行った など

外出した場合には、表に時間帯を記入しましょう。

### 気分の状態

その日の気分に丸をつけましょう。

ひどく悪い   少し悪い   普通   好調   絶好調

☹️   😞   😐   😊   😄



# 眠りと気分の記録表



年 月

時間

気分

日常行動

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
日																									
月																									
火																									
水																									
木																									
金																									
土																									
日																									

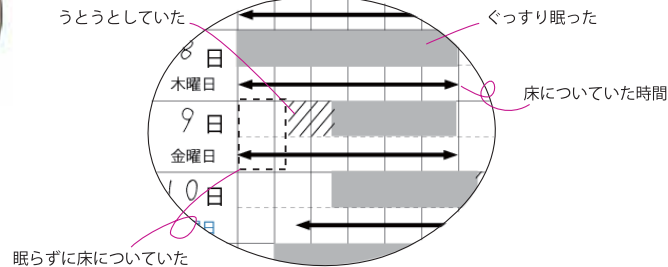






## 眠りの状態

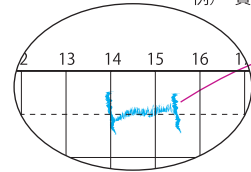
床にっていた時間と眠りの質について、下記を参考に記入しましょう。



※眠前薬を飲んだ時間に をつけましょう。

## 日常行動

その日にやった行動について記入しましょう。  
例) 買い物に行った、本屋に行った など



外出した場合には、表に時間帯を記入しましょう。

## 気分の状態

その日の気分に丸をつけましょう。

