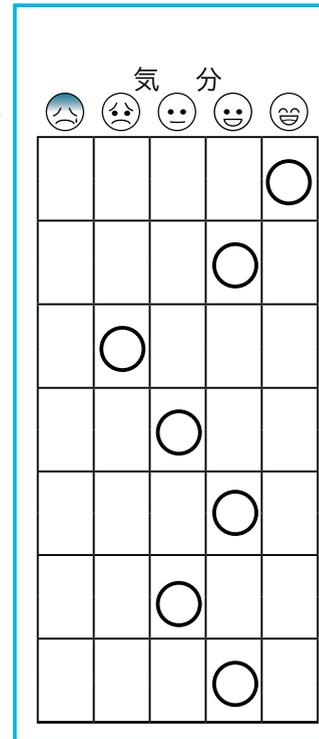
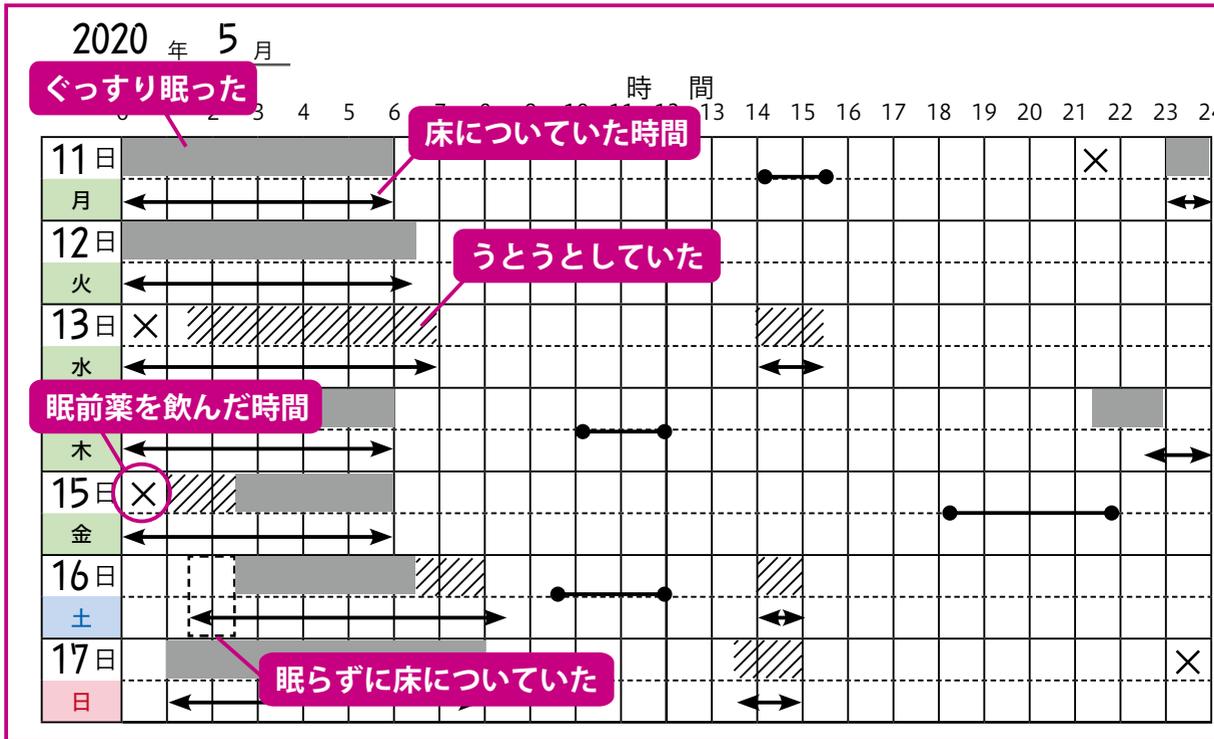


# 「眠りと気分の記録表」の書き方



日常行動

○	買い物に行った
	料理をした
	家でのんびり過ごした
	図書館に行った
	夜、友人と食事に行った
	近所を散歩した
	家の掃除をした



## 眠りの状態は？

床についていた時間と眠りの質について、下記を参考に表に記入しましょう。

- ぐっすり眠った
- うとうとしていた
- 眠らずに床についていた
- 床についていた時間
- 眠前薬を飲んだ時間

## 気分の状態は？

その日の気分に合うマークのところ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

## 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
- 外出した時間帯を表に ●—● で記入しましょう。

