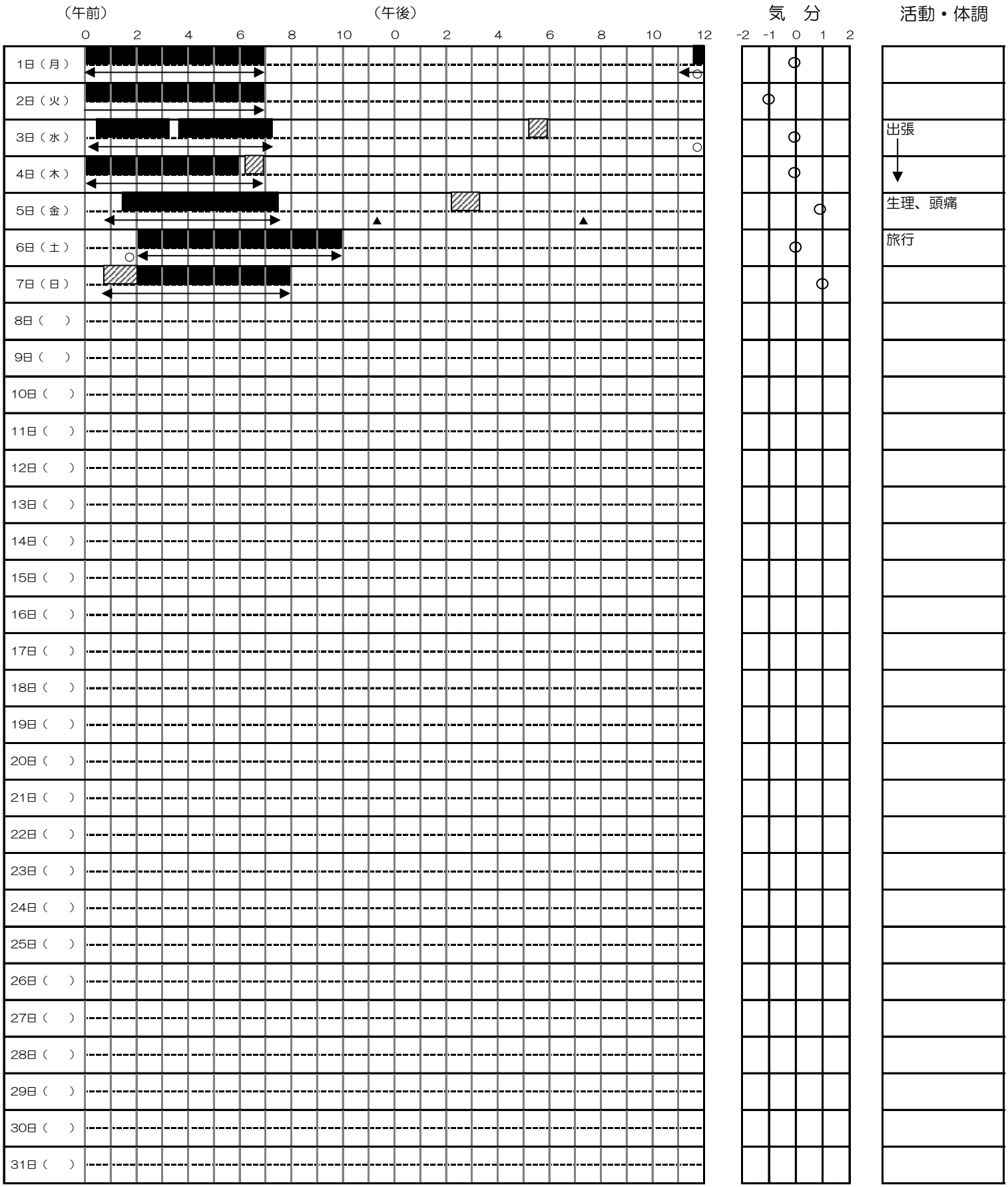
睡　眠　日　誌　- *記入例* -

年　　月　　氏名



《記入方法》

◇ 眠りの状態　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　床についていなかった

◇ 気分の状態　(-2)　ひどく悪い　(-1)　少し悪い　(0)　普通　(1)　好調　(2)　絶好調

◇ 活動・体調　旅行、出張、頭痛、だるさ、生理痛など、気になることがあれば記入。

〈服薬の記録〉
服用時刻にマークを入れてください。
例）○　マイスリー1錠
　　▲　バファリン1錠

滋賀睡眠クリニック

睡　眠　日　誌

年　　月　　氏名

（午前）　　（午後）　　気　分　　活動・体調

0　2　4　6　8　10　0　2　4　6　8　10　12　　-2　-1　0　1　2

1日（　）
2日（　）
3日（　）
4日（　）
5日（　）
6日（　）
7日（　）
8日（　）
9日（　）
10日（　）
11日（　）
12日（　）
13日（　）
14日（　）
15日（　）
16日（　）
17日（　）
18日（　）
19日（　）
20日（　）
21日（　）
22日（　）
23日（　）
24日（　）
25日（　）
26日（　）
27日（　）
28日（　）
29日（　）
30日（　）
31日（　）

《記入方法》

◇ 眠りの状態　　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　　床についていなかった

◇ 気分の状態　　(-2)　ひどく悪い　　(-1)　少し悪い　　(0)　普通　　(1)　好調　　(2)　絶好調

◇ 活動・体調　　旅行、出張、頭痛、だるさ、生理痛など、気になることがあれば記入。

滋賀医科大学精神医学講座・睡眠学講座