

# 睡眠日誌 — 2週間記録シート

毎日の睡眠を記録することで、眠れている・眠れていないを客観的に把握できます。  
朝目が覚めたら、記憶が新しいうちに記入しましょう。

お名前 \_\_\_\_\_

開始日 \_\_\_\_\_

担当医 \_\_\_\_\_

**朝** 目が覚めたらすぐ記入。就寝・起床の時刻、中途覚醒の回数を記録します。

**点** 「熟眠感」「日中の眠気」は1～5点で評価します（下の凡例参照）。

**薬** 睡眠薬を飲んだ場合は薬剤名と量を記入。「なし」なら「なし」と書きましょう。

**✓** 正確でなくても大丈夫です。大まかな記録で十分です。

日目	日付 (月/日)	就床 時刻	入眠 時刻 (目安)	中途 覚醒 (回 数)	起床 時刻	総睡 眠 時間 (h)	熟眠 感 1～5 点	日中 眠気 1～5 点	服用した 睡眠薬・量	気づいたこと・ メモ (ストレス・体調 など)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
— 1週目ここまで —										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										

【熟眠感】よく眠れた感覚

- 1 ほとんど眠れなかった
- 2 あまり眠れなかった
- 3 普通
- 4 まあまあ眠れた
- 5 よく眠れた

【日中の眠気】昼間の眠たさ

- 1 まったく眠くない
- 2 少し眠い
- 3 眠い
- 4 かなり眠い
- 5 我慢できないほど眠い

【睡眠効率の目安】

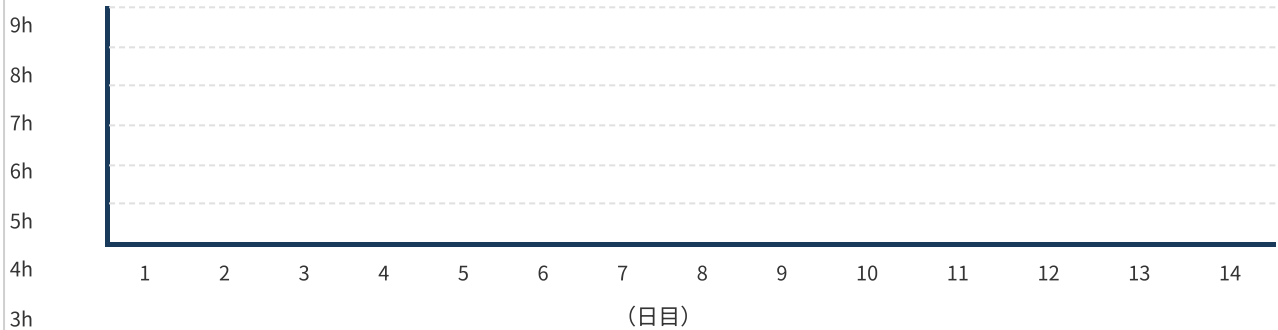
睡眠効率 = 総睡眠時間 ÷ ベッドにいた時間 × 100

85%以上が良好な目安です。

例) 6時間睡眠 ÷ 7時間ベッド × 100 = 約86%

総睡眠時間グラフ (折れ線をつないでみましょう)

各日の総睡眠時間に「●」を記入し、線をつないでください。変化が一目でわかります。



2週間の振り返り (診察時に持参してください)

この2週間でうまくできたこと

---



---



---

難しかったこと・続けられなかったこと

---



---



---

睡眠の変化 (眠れるようになった? 眠れなくなった?)

---



---



---

先生に相談したいこと・気になること

---



---



---

このシートは記録後、次回の診察にお持ちください。睡眠日誌は治療の大切な手がかりです。

当院睡眠外来 / CBT-I (不眠症の認知行動療法) に基づく記録シート