

F5 睡眠の状況記録シート(午後始まり)

年

ニックネーム:

日付	天気		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	体調 0~6	眠気 0~6						
記入例		睡眠 記録						うたたね					→	→								→	→				AM 5	2						
		活動 記録	アルバイト						テレビ	→	食事	風呂	動画 視聴	→			トイレ					スマホ	→	食事	外出	PM 5	3							
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ 22時に寝ようと思ったが動画を 見続けて寝る時間が遅くなった。 入浴や部屋を暗くするなどはできた								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ 朝起きてからスマホをみてグダグダしてしまう。 すぐにベッドから出る工夫を考えたい。								パフォーマンス点 75 ／100
／ ()		睡眠 記録																								AM								
		活動 記録																								PM								
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ								パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠 記録																								AM								
		活動 記録																								PM								
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ								パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠 記録																								AM								
		活動 記録																								PM								
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ								パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠 記録																								AM								
		活動 記録																								PM								
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ								パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠 記録																								AM								
		活動 記録																								PM								
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ								パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠 記録																								AM								
		活動 記録																								PM								
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ								パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠 記録																								AM								
		活動 記録																								PM								
	行動 チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF 入浴 服薬 照明暗く								気になったこと／自分の工夫メモ								入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】								気になったことメモ								パフォーマンス点 ／100

年

ニックネーム:

日付	天気		12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	体調 0~6	眠気 0~6		
記入例		睡眠記録						うたたね					→	→								→	→				AM 5	2		
		活動記録						テレビ	→	食事	風呂	動画視聴	→									スマホ	→	食事	外出		PM 5	3		
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ 22時に寝ようと思ったが動画を 見続けて寝る時間が遅くなった。 入浴や部屋を暗くするなどはできた							入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ 朝起きてからスマホをみてグダグダしてしまう。 すぐにベッドから出る工夫を考えたい。							パフォーマンス点 75 ／100
／ ()		睡眠記録																									AM			
		活動記録																									PM			
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ							入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ							パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠記録																									AM			
		活動記録																									PM			
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ							入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ							パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠記録																									AM			
		活動記録																									PM			
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ							入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ							パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠記録																									AM			
		活動記録																									PM			
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ							入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ							パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠記録																									AM			
		活動記録																									PM			
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ							入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ							パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠記録																									AM			
		活動記録																									PM			
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ							入眠後チェック表 □中途覚醒【数回／頻繁】 □トイレ【数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ							パフォーマンス点 ／100
／ ()		睡眠記録																									AM			
		活動記録																									PM			
	行動チェック	入眠前チェック表 □カフェイン・たばこを控える □1時間前モニター OFF □入浴 □服薬 □照明暗く							気になったこと／自分の工夫メモ							入眠後チェック表 □中途覚醒【なし／数回／頻繁】 □トイレ【なし／数回／頻繁】 □寝つき【良い／まあまあ／わるい】							気になったことメモ							パフォーマンス点 ／100