睡眠・覚醒と行動の記録票（Sleep-wake log）

年　　月　　氏名

	午前												午後											
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0
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（　）																									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0

1日の行動・活動内容 日常生活で特に違うことをした時にも書いてください

・寝床にいた
・横になっていた

ぐっすり眠った

うとうとしていた

眠っていない

睡眠薬や寝つきを良くする薬、目覚めを保つ薬を飲んだ

眠気が強いとき

例　寝床にいてうとうとしていた