

睡眠・覚醒リズム表

札幌佐藤メンタルクリニック

令和 年 月 氏名

日 曜日	0時		3時		(午前) 6時		9時		(正午) 12時		15時		(午後) 18時		21時		24時		気分				
																			-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																							

眠りの状態  ぐっすり眠った  うとうとしていた  眠っていなかったが床についていた  床につかずにうとうとしていた  床についていなかった ▲ 睡眠薬服用

気分の状態 (+2) 絶好調 (+1) 好調 (0) 普通 (-1) 少し悪い (-2) ひどい悪い

睡眠・覚醒リズム表

札幌

記入例

ク

令和 年 月

氏名

日 曜日	0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時	気分				
			(午前)		(正午)		(午後)			-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														

昼寝(うとうと)
14:00~15:30

睡眠薬を服用

ぐっすり寝ていた時間 1:00~04:00
うとうとしていた時間 23:00~1:00
寝床にいた時間 4:00~6:00
寝床にいた時間 23:00~6:00

気分の状態を
「+2」~「-2」の中から○を付けて
下さい。

▲睡眠薬

睡眠薬を服用されている方は、服用された時刻に
「▲マーク」を記入してください。

・だいたいの時間で構いません。
※時計はあまり見すぎないように！

記入についてはこちらをご参照ください。

眠りの状態



ぐっすり眠った



うとうとしていた



眠っていなかったが
床にっていた



床につかずに
うとうとしていた



床について
いなかった

▲ 睡眠薬服用

気分の状態

(+2) 絶好調

(+1) 好調

(0) 普通

(-1) 少し悪い

(-2) ひどい悪い