

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		6時 (午前)		9時		12時 (正午)		15時		18時 (午後)		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

睡眠・覚醒リズム表

札幌

記入例

令和 年 月

氏名

日曜日	時間								気分					
	0時	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時	-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