






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	(午前)			(正午)			(午後)			気分				
	0	3	6	9	0	3	6	9	12	-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付いていた  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 ▼ トイレ(夜間)

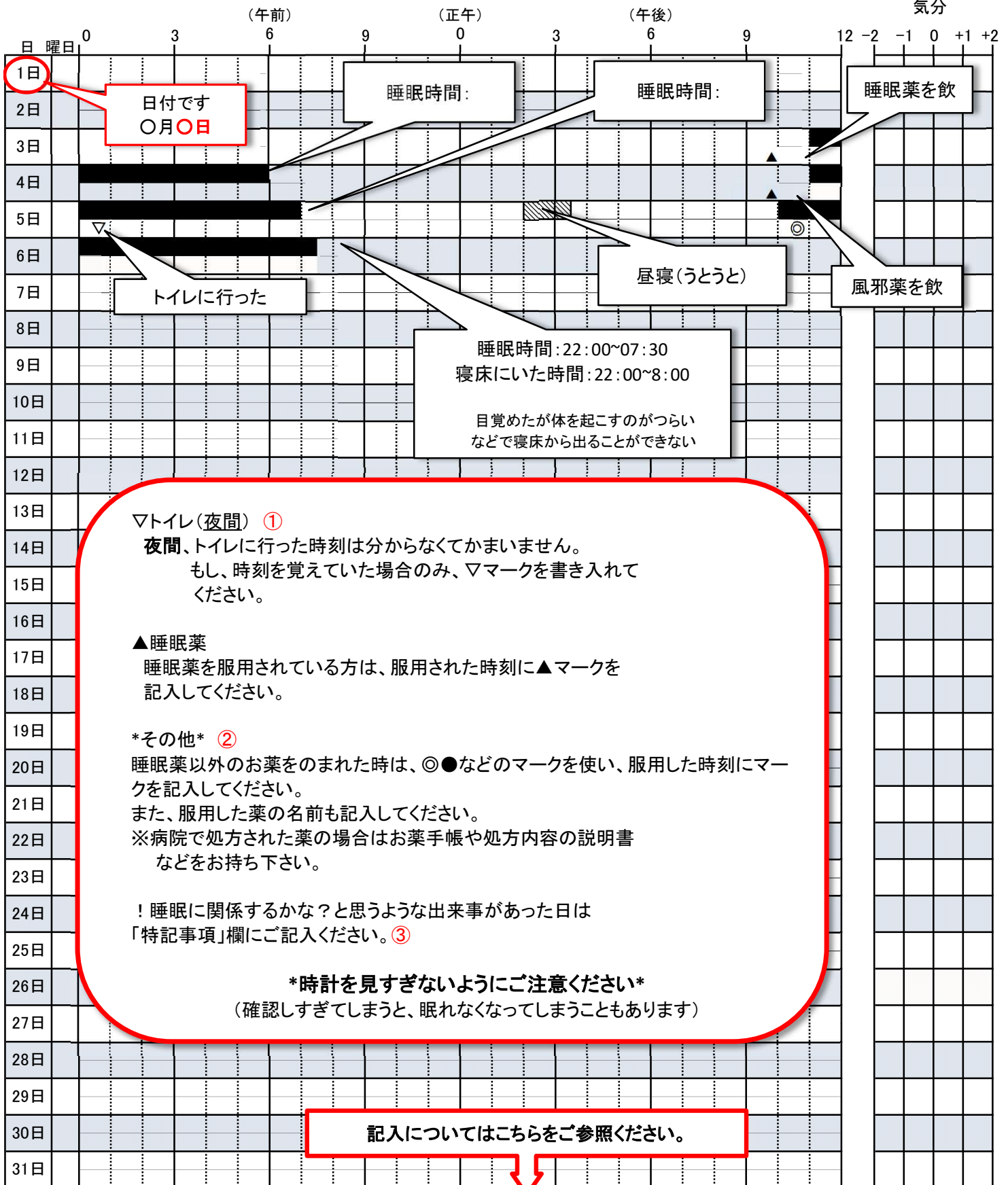
気分の状態 (+2) 絶好調 (+1) 好調 (0) 普通 (-1) 少し悪い (-2) ひどい悪い

睡眠・覚醒リズム表

札幌佐藤

記入例

令和 年 月 氏名



▽トイレ(夜間) ①

夜間、トイレに行った時刻は分からなくてかまいません。
もし、時刻を覚えていた場合のみ、▽マークを書き入れてください。

▲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。

その他 ②

睡眠薬以外のお薬をのまれた時は、◎●などのマークを使い、服用した時刻にマークを記入してください。
また、服用した薬の名前も記入してください。
※病院で処方された薬の場合はお薬手帳や処方内容の説明書などをお持ち下さい。

！睡眠に関係するかな？と思うような出来事があった日は「特記事項」欄にご記入ください。③

時計を見すぎないようにご注意ください
(確認しすぎてしまうと、眠れなくなってしまうこともあります)

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 ▽ トイレ(夜間)

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