睡眠ダイアリー

日付 / 質問	日 曜日	日 曜日	日 曜日	日 曜日	日 曜日	日 曜日	日 曜日	1週間の平均（分）
1. 昨晩、寝床に入った時刻は?								
2. 電気を消して寝ようとした時刻は?								
3. 電気を消したあと、約____分で眠りましたか?								
4. 夜、寝た後に____回目が覚めてしまいましたか?								
5. 目が覚めてしまった後、どのくらい眠れませんでしたか?（分）								
6. 今朝、最初に目が覚めた時刻は?								
7. 寝床から出た時刻は?								
8. 起きたとき、どれくらいよく眠れたと感じましたか? まったく　いくらか　非常に眠れた 1　2　3　4　5　6　7　8　9　10								
9. 日中の活動にどのくらい支障をきたしましたか? まったく　いくらか　非常にきたした 1　2　3　4　5　6　7　8　9　10								
10. 睡眠時間（分）								
11. 臥床時間（分）								
以下4つのカテゴリーから、1つずつ選び、できた日は○、完璧ではないが実践した日は△、できなかった日は×をつけてください。							睡眠効率 （睡眠時間÷臥床時間×100）	%
・日中は身体を起こしておく　・仮眠は14時までに20分以内								
・起床後2時間以内に30分程度光を取りこむ ・夕方以降は明かりを暗くするか、目を光から防御する								
・入浴は寝る1〜2時間前にすます　・寝る2〜3時間前の軽運動 ・アイス枕（例：アイスノンなど）や水枕の利用								
・寝酒を止める　・寝る直前の喫煙を止める　・寝る6時間前からカフェインは控える　・1日3食規則的に食べる　・寝床に入ったら時間確認できないようにする								