







睡眠チェックシート

性別 男・女 年齢 歳

【記入法】

睡眠  寝床にいた  食事 ● 飲酒 ▲ 職場や学校にいた時間など 
居眠り  強い眠気 ×

【記入例】

月	日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	中途覚醒回数	0 回
10	2																									熟眠感	6	
										●					●							●		▲			起床時の気分	6

 年

時刻 月日	午 前											正午	午 後											備 考					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11							
																										中途覚醒回数	回		
																											熟眠感	回	
																											起床時の気分	回	
																											中途覚醒回数	回	
																												熟眠感	回
																												起床時の気分	回
																												中途覚醒回数	回
																												熟眠感	回
																												起床時の気分	回
																												中途覚醒回数	回
																												熟眠感	回
																												起床時の気分	回
																												中途覚醒回数	回
																												熟眠感	回
																												起床時の気分	回

◎起床時に、熟眠感と気分を自己評価し、以下の尺度をもとに、あてはまる番号を備考欄に書いてください。

- | | | | | | | | |
|-----|-----------|-----------|----------|-------------|----------|-----------|-----------|
| 熟眠感 | 1 非常に浅かった | 2 かなり浅かった | 3 やや浅かった | 4 どちらともいえない | 5 やや深かった | 6 かなり深かった | 7 非常に深かった |
| 気分 | 1 非常に悪い | 2 かなり悪い | 3 やや悪い | 4 どちらともいえない | 5 やや良い | 6 かなり良い | 7 非常に良い |