

睡眠・覚醒リズム表

年	月
---	---

氏名	
記入者	

	(午前)					(午後)					気分					日常行動			
	0	2	4	6	8	10	0	2	4	6	8	10	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 ()																			

床にしていた時間帯:

--	--	--	--

眠前薬を飲んだ時間: X

眠りの状態 ぐっすり眠った うとうとしていた 眠らずに床にしていた 床についていなかった

気分の状態: (+2) 絶好調, (+1) 好調, (0) 普通, (-1) 少し悪い, (-2) ひどく悪い

外出した時間帯:

--	--	--	--

日常行動: 日常生活の行動を記載して下さい。(たとえば「図書館に行った」など)

- 記入者一注: 以下の目的で、気分と日常行動の項目はご本人以外のご家族にもつけてもらう場合があります。
1. 主観と客観のずれを確認する。
 2. ご本人が、他者の評価を受け入れる手助けにする。

睡眠と覚醒のリズム表の記入例

1

: 上の段は、主観的な睡眠時間を記録
 眠っていた時間…黒く塗りつぶす うとうとしていた時間…斜線
 眠れていない時間…なにも塗らない
 : 下の段は、実際に布団に入っていた時間を ←→ で記録

2 自分の状態もつける

	午前												午後					気分					日常行動
	0	2	4	6	8	10	12	0	2	4	6	8	10	12	-2	-1	0	1	2				
2月1日																							買い物に行く
2月2日																							家族にもつけてもらうといい
2月3日																							散歩する
2月4日																							スポーツジムに行く
2月5日																							
2月6日																							
7月31日																							
8月1日																							

2月1日は
夜8時から翌日の午前10時まで布団に入っていたが、夜8時から10時までの2時間は眠れずに、眠っていたのは夜12時から朝7時まで。うとうとしていたのが夜10時から夜12時までと、朝7時から朝10時までという睡眠リズムをあらわしている。

3 簡単な行動も記入する

ある程度長期にわたり記録を継続する