睡　眠　日　誌

氏名：

空欄には感想など自由にお書きください　　下段の説明もお読みください

年	時刻 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	【睡眠の感想】
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし

睡眠日誌のつけかた

記号	説明
（黒塗り）	眠っていた時間を塗りつぶしてください
（斜線）	床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線をひいてください
←　→	眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください
×	お薬を服薬した時刻に×印をつけてください
（空欄）	日中の生活習慣や睡眠に影響がありそうなことなどを自由にご記入ください

右欄の記入方法

睡眠時間（○時間●分）
床の中で目が覚めていた時間を除いた、正味の睡眠時間を記入してください

日中の眠気
日中に眠気があれば、その度合いをご記入ください

朝の休養感
寝ざめたときの休養感をご記入ください

睡眠日誌（夜間中心）

氏名：

空欄には感想など自由にお書きください　　下段の説明もお読みください

年	時刻　← 前日 ｜ 翌日 → 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	【睡眠の感想】
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし

睡眠日誌のつけかた

■（塗りつぶし）	眠っていた時間を塗りつぶしてください
▨（斜線）	床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線をひいてください
←　→	眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください
×	お薬を服薬した時刻に×印をつけてください
	日中の生活習慣や睡眠に影響がありそうなことなどを自由にご記入ください

右欄の記入方法

睡眠時間（○時間●分）
床の中で目が覚めていた時間を除いた、正味の睡眠時間を記入してください
日中の眠気
日中に眠気があれば、その度合いをご記入ください
朝の休養感
寝ざめたときの休養感をご記入ください

【睡眠日誌の記録方法】

1．記録する年（2024など）と月（12など）を入力します。
　（Excelでは年と最初のセルに月を入力すると曜日まで自動計算されます。）
2．1枚 に1ヶ月分の記録ができるようになっています。記入する月の開始日から記録を始めてみてください。
　（月が替わると新しい記入用紙にします。）
3．1日分は上下2段に分かれています。
　1）上の段は睡眠の記録です。実際に眠っていた時間は黒く塗りつぶし、寝床に入っていたが眠ってはいなかったところは斜線を入れます。
　2）昼寝やうたた寝をした時も黒く塗りつぶしてください。
　3）おやすみの途中で起きたときは、15分以上眠れなかったときは斜線を入れ、すぐに眠れた場合はコメントとして”トイレ”、”目が覚めた”などと記載してみてください。
　4）日中に眠気があったときは ←→ で記入します。
　5）睡眠薬などを服用の場合は飲んだ時刻に×を記入してください。
　6）下の段はコメント欄です。上記の”目が覚めた”や気付いたことを自由にご記入ください。
4．睡眠時間などの記録
　1）右欄には、実際に眠った時間（睡眠時間 ：〇時間●分）をご記入ください。
　2）この日に日中に眠気があれば、その程度をご記入ください。
　3）起床時またはその日の休養感（疲れが取れているか）と日中に眠気があったかどうかをご記入ください。
5．注意事項
　1）あまり細かく記入する必要はありません。思い出せる範囲で大丈夫です。
　2）枕元に置いておやすみ中に何かあるごとに記載するというようなことはしなくても良いです。翌日にまとめて記入してみましょう。
　3）うろ覚えでも大雑把でも大丈夫です。思い出せる範囲でご記入ください。
　4）いつもと違う日常や、生活の中で気になったこと、体調やストレスのことなども記入しておくと参考になります。
　5）平日に加え土日も含め、できるだけ毎日つけるようにしてみてください。傾向を把握しやすくなります。
　6）記入するタイミングを決めておくと良いでしょう。起床後または昼休みなどをお勧めします。
　7）繰り返しになりますが、2週間程度は記録するようにしてみてください。

※睡眠日誌の解釈と対応については個人責任になりますが、経験のある専門家に相談するのも良いでしょう。
※睡眠日誌は病気の診断を行うものではありません。睡眠障害の疑いや症状がある場合や、生活習慣や睡眠衛生を改善しても問題が続く場合などでは、医療機関を受診するようにしてください。
（睡眠日誌を持参するとスムーズな診療が得られます。）

【睡眠日誌の活用方法】

　1）就寝・起床時刻がまちまちでしたら、なるべくそろえるようにします。
　　（平日・休日の差は1時間程度に）
　2）睡眠時間を確認します。休養感や日中の眠気と併せ、睡眠不足の確認ができます。
　　（年齢ごと、自分に合った睡眠時間で）
　3）睡眠効率と確認します。不必要に寝床にいると、睡眠満足度が低下します。
　　（85%以上を目指します）
　4）生活習慣がどれくらい睡眠に影響しているかが推測できます。よく眠れた時、不満足な睡眠だった時の特記事項を確認します。

食事（量や内容、食事時間）、運動（強さや時間帯）、飲酒やカフェインの影響、入浴時刻、生活環境・睡眠環境の良し悪し、体調やストレスなどを併せて確認し改善をすることで、睡眠に良い生活習慣が得られます。

睡眠日誌

氏名：睡眠太郎

空欄には感想など自由にお書きください　　下段の説明もお読みください

2025 年

時刻：0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

日付	時刻（0–24）の記入	【睡眠の感想】
6 月 1 日（日）	×	睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月 2 日（月）	飲酒	睡眠時間：8 時間 0 分 日中の眠気：なし 朝の休養感：あり
月 3 日（火）	飲酒	睡眠時間：6 時間 0 分 日中の眠気：なし 朝の休養感：ややあり
月 4 日（水）	← →	睡眠時間：5 時間 0 分 日中の眠気：あり 朝の休養感：なし
月 5 日（木）	ウォーキング　←→　×	睡眠時間：7 時間 30 分 日中の眠気：なし 朝の休養感：あり
月 6 日（　）	ウォーキング	睡眠時間：6 時間 30 分 日中の眠気：なし 朝の休養感：あり
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし
月　日（　）		睡眠時間：　時間　分 日中の眠気：なし・ややあり・あり 朝の休養感：あり・ややあり・なし

睡眠日誌のつけかた

記号	説明
（黒塗り）	眠っていた時間を塗りつぶしてください
（斜線）	床についていたけれども目が覚めていた時間帯に斜線をひいてください
← →	眠気の強かった時間帯に矢印を引いてください
×	お薬を服薬した時刻に×印をつけてください
（空欄）	日中の生活習慣や睡眠に影響がありそうなことなどを自由にご記入ください

右欄の記入方法

睡眠時間（〇時間●分）
　床の中で目が覚めていた時間を除いた、正味の睡眠時間を記入してください
日中の眠気
　日中に眠気があれば、その度合いをご記入ください
朝の休養感
　寝ざめたときの休養感をご記入ください