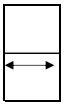
睡眠・覚醒リズム表

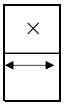
年　　月

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

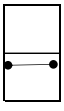
	午前 0	2	4	6	8	10	午後 12	2	4	6	8	12	気分 -2	-2	0	1	2	学校に行った・買い物に行った・食事に行った・友人に会った、など何でも自由に記載してください
1日( )																		
2日( )																		
3日( )																		
4日( )																		
5日( )																		
6日( )																		
7日( )																		
8日( )																		
9日( )																		
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( )																		



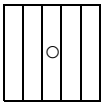
寝床にいた時間



× 睡眠薬を飲んだ時間



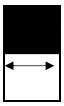
外出した（場所等は右欄へ記入）



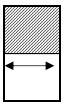
○

一日の気分の状態

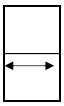
(-2)ひどくい悪い　(-1)少し悪い　(0)普通　(1)好調　(2)絶好調



ぐっすり眠った



うとうとしていた



ねむれないまま寝床にいた