睡眠・覚醒リズム表

氏名	
記入者	

年	月

	（午前） 0	2	4	6	8	10	（午後） 0	2	4	6	8	10	12	−2	−1	0	1	2	日常行動
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（　）																			

床についていた時間帯 ：

眠前薬を飲んだ時間 ：　×

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

記入者ー注 ： 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。