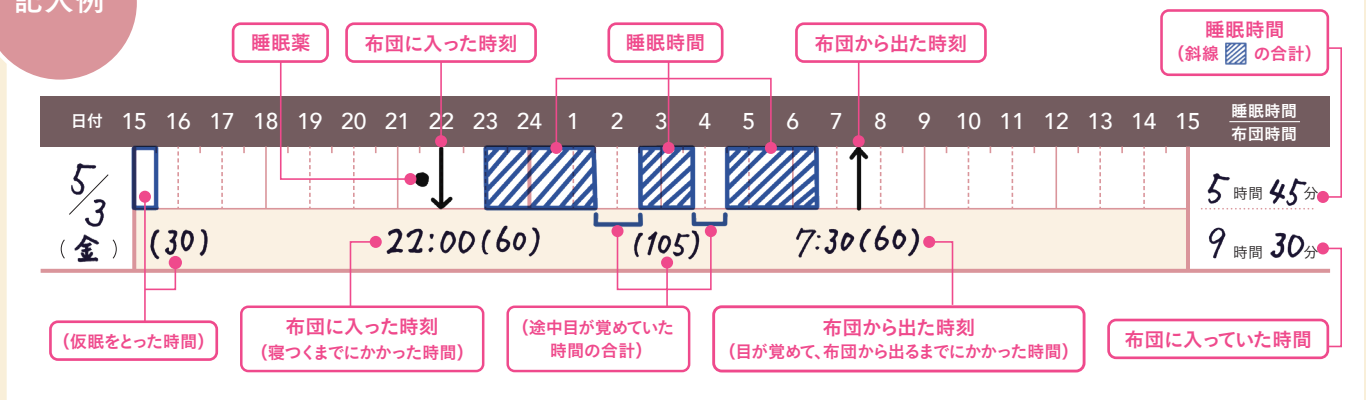


睡眠記録シート

体内時計の特徴を知るために、睡眠の客観的な記録をつけてみましょう。
少なくとも1週間は記録を続けることで、ご自身の体内時計の特徴が見えてきます。

記入例



Q いつ書けばいいですか？

A 朝起きて、なるべく忘れないうちに書きましょう。

Q どのくらい正確に書いた方がいいですか？

A 夜中に時計を見たり、寝付くまでの時間を計ったりはせず、朝起きたときに思い出せるおおよその時間を書きましょう。

Q スマホの睡眠計測アプリでもいいですか？

A スマホのアプリは、ご自身の睡眠を簡便に知ることができるツールです。一方、最近の研究では機器で測定した睡眠時間ではなく、ご自身が感じる睡眠時間が睡眠の質と関連することが分かっています。睡眠計測の目的にあわせ、ご判断いただくのが良いと言われています。

Q 記録することで、かえって睡眠のことが気になってしまいます。

A 睡眠でお困りの一部の方は、ご自身の睡眠について考えることがストレスとなり、眠りが妨げられることがあります。そのような"睡眠恐怖"を克服するための一歩が、睡眠を記録することです。慣れないうちは一時的に寝つきが悪くなることもありますが、少なくとも1週間睡眠の記録をつけることで徐々にそれらの恐怖は軽減されていきます。まずは一歩、ご自身の睡眠と向き合ってみるのはいかがでしょうか。