

『睡眠・覚醒と行動の記録票』の記録方法

1. 1枚に1ヶ月分の記録ができるようになっていました。月の途中から記録を始めるときには、その日付けのところから始めて下さい。月が変わったら、新しい用紙に変えて下さい。
2. 1日が上と下の2段に分かれています。
 - 1) 上の段：睡眠の程度(ぐっすり・うとうと)を示します。
 - 「ぐっすり」とよく眠ったと思ったところ—真っ黒にぬりつぶす
 - 「うとうと」と眠りが浅いと思ったところ—斜線で書き入れる

「ぐっすり」か「うとうと」か区別ができないときは、眠ったと思ったところを真っ黒にぬりつぶしておいてください。全体的な睡眠と覚醒のリズムを知ることが重要であり、細かくこだわる必要はありません。
 - 2) 下の段：寝床に入っていたかどうか(横になっていたかどうか)を示します。眠っていなくても、身体を横にしていた時間は、
 のように記入して下さい。
 - 3) うたたねをしたときや、ごく短時間眠ってしまったときについても、思い出せる範囲内でご記入ください。
3. お昼間の時間帯(あるいは起きておくべき時間帯)の中で眠気が強かったときを下の段に↑でご記入下さい。
4. 睡眠薬や寝つきをよくする薬、あるいは目覚めを保つお薬をのまれることがある方は、のんだ時刻を▲でご記入ください(薬を何種類かのまれている場合は、医師の指示に応じて記号をいろいろ変えて記入して下さい)。
5. 1日の行動・活動内容の欄は、日常生活の中で特に違うことをしたときに書いて下さい。

以上、記入例を参考にしてご記入ください。記録票を枕もとに置いておき、翌日起きたときに、前日・前夜の記録をするという習慣をつけてください。全体的な傾向を把握することが大切ですので、大雑把でも毎日つけるようにして下さい。