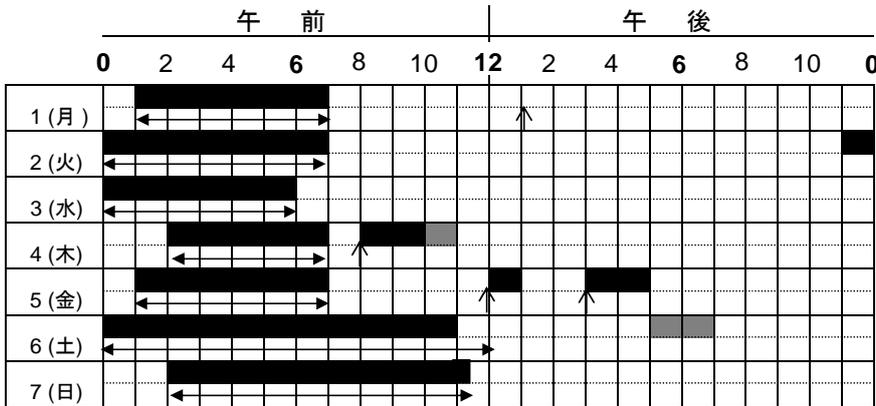


記入例 1

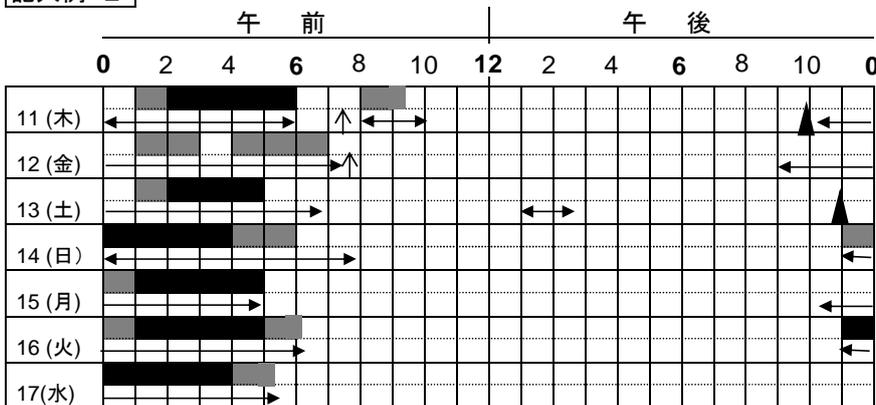
2007 年 10 月 氏名 関 光夫



1日の行動・活動内容
残業で帰宅が遅くなる
1泊で出張する(新幹線の中で眠る)
出張の帰り
1日中家でごろごろ ビデオを見て夜更かしする

記入例 2

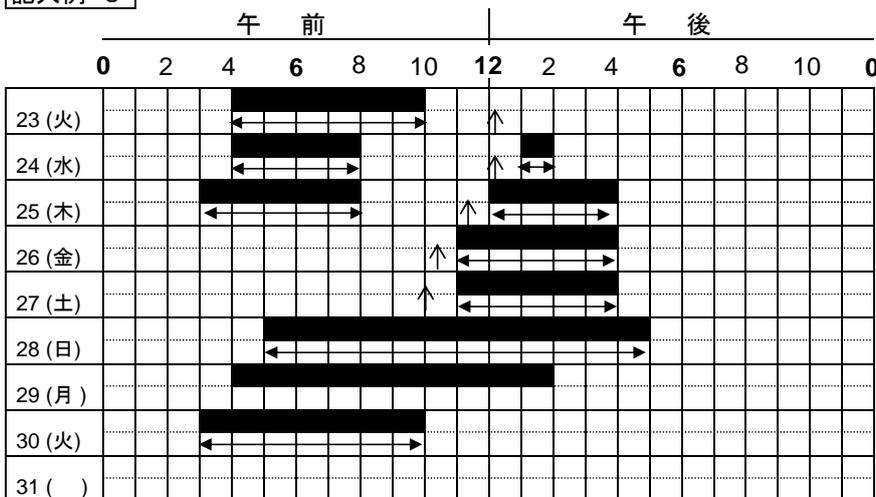
氏名 福島 康子



1日の行動・活動内容
朝方トイレに行ったあと、眠れず 昼寝をしようとしたができない 1日中家にいる
子供の遠足の準備で早くに起きる
水泳教室に行く

記入例 3

氏名 野田 健一



1日の行動・活動内容
学校に遅刻
保健室で寝る
中間テスト
中間テスト
中間テスト
起きれず学校を休む
遅刻して出席

ぐっすり眠った
 うとうとしていた
 眠らずに床に
 起きていて床につ

↑ 眠気が強いとき

▲ 睡眠薬や寝つきをよくする薬をのんだ

1日の行動・活動内容:日常生活で特に違うことをしたときに書いてください

例: ゴルフに行った
子供の運動会を見にいった
出張で東京へ行った