

〈睡眠リズムの乱れを整えるのに役立つシート〉

年 組 番 名 前

記入例

①はじめに、吹き出し部分を記入 ②睡眠計画をたてる ③睡眠時間は30分きざみで、おおよそのところを記録 ■ 寝ていた時間(ぬりつぶす(色は自由)) ◎ 食事 △ おふろ

① 目標

学習（テストなど）、部活動、自分の気持ち等、あなたが得たい結果（未来）のために、どんな睡眠にしますか。

- ・得たい結果（未来）→
しっかりと学習をしてテストの日を
迎えたい。
- ・こんな睡眠にしたい→
8時間睡眠で、朝スッキリ起きる。

最近の睡眠は
どんな感じ？
(現状)

様子→
寝るのが遅くて、朝起きられない。
気持ち→本当はスマホを見ないで早く寝た方がいい。

①目標のため
にできる
ことは？
②方法を詳
しく

- ①・早く寝るようにする
 - ・10 時頃までに寝る
- ②・帰宅してダラダラする時間をなくす。
 - ・スマホの使用は9時までにする。

② **睡眠/学習計画**（目標）：1日の行動を考えて、寝る時刻と起きる時刻を決めます。睡眠時間が8時間以上になるよう考えてみましょう。

月日	時間	夕方				夜				夜中				朝				昼				睡眠時間 学習時間	目覚め	体調 *調子が悪い時は()に書く								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				12	1	2	3				
睡眠・学習計画																										8時間00分 1時間30分	良い / 悪い	良い / ()				
学習時間斜線																										*ゴールデンゾーン:夜10～2時。この時間の睡眠は、脳(記憶)の働きに影響あり。						
10/28(土)～29(日)																										時間 時間	分 分	良い / 悪い	良い / ()			
10/29(日)～30(月)																										時間 時間	分 分	良い / 悪い	良い / ()			
10/30(月)～31(火)																										時間 時間	分 分	良い / 悪い	良い / (頭痛)			
10/31(火)～11/1(水)																										時間 時間	分 分	良い / 悪い	良い / (頭痛)			
11/1(水)～2(木)																										時間 時間	分 分	良い / 悪い	良い / ()			
11/2(木)～3(金)																										時間 時間	分 分	良い / 悪い	良い / ()			
11/3(金)～4(土)																										時間 時間	分 分	良い / 悪い	良い / ()			

☆自分の睡眠を振り返ってみて、どうだった？

うまくいかなかったこと

- ・自分で決めた目標のための方法をやることができた。
- ・10時に眠れた日があった。
- ・8時間眠れた日は目覚めもよかったです、うれしい。

うまかったこと

- ・塾があり、寝るのが遅くなった日があった。
- ・寝るのが遅くなった日は目覚めも悪かった。
- ・早く寝るのがいいのは分かってはいるけど・・・できなかった。

☆明日からの睡眠は、どうする？

- ・あなたが得たい結果（未来）のために、明日からの睡眠についてどうしていくか、具体的にくわしく書いてみよう。
- ・スマホなどを使わない時間を決めて、宿題を早く始める。
- ・塾から帰ったらすぐ眠れるよう、宿題は先にやるようにする。

感想 • • • • •

A 3x9 grid of dots, representing a 3x9 matrix. The dots are arranged in three rows and nine columns.

保護者・ ・ ・ ・ ・

• • • • •

• • • • •

• • • • •

印