

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入 ■ 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)→  
・こんな睡眠にしたい→

最近の睡眠は  
どんな感じ?  
(現状)



様子→  
気持ち→

①目標のためにできることは?  
②方法を詳しく

① .  
・ \_\_\_\_ 時頃までに寝る  
②

## 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	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																												時間	分	良い / 悪い	良い / ( )

## ③ 記録

ゴールデンゾーン

\*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。

	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	時間	分	良い / 悪い	良い / ( )
10/28(土)~29(日)							☆	☆	☆	☆															時間	分	良い / 悪い	良い / ( )
10/29(日)~30(月)							☆	☆	☆	☆															時間	分	良い / 悪い	良い / ( )
10/30(月)~31(火)							☆	☆	☆	☆															時間	分	良い / 悪い	良い / ( )
10/31(火)~11/1(水)							☆	☆	☆	☆															時間	分	良い / 悪い	良い / ( )
11/1(水)~2(木)							☆	☆	☆	☆															時間	分	良い / 悪い	良い / ( )
11/2(木)~3(金)							☆	☆	☆	☆															時間	分	良い / 悪い	良い / ( )
11/3(金)~4(土)							☆	☆	☆	☆															時間	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

うまくいったこと

### ☆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。

感想 . . . . .

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .

保護者 . . . . .

. . . . .  
. . . . .  
. . . . . 印