生活リズム日誌 〈睡眠チェック＆睡眠リズムを整えるのに役立つシート〉

年　　組　　番　名前

１２月１日（金）提出しめきり

〈記入の仕方〉①はじめに、吹き出し部分を記入　②睡眠計画をたてる（←自分の睡眠イメージを作ろう。この作業は、日々の自分の力を発揮することにつながる、大事な作業です。）
③毎日記入：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））　□日中うとうとした（白抜き□）　◎ 食事　△ おふろ　◇ 学習　④振り返り記入

〈睡眠の質がアップする、今日のハピエピ探し〉

（ハピエピ：happyエピソード、ハッピーな出来事、のこと。脳科学の観点からおすすめ。参考：DAE青砥氏）

良かったこと、楽しいと感じたこと、うれしかったこと、自分をほめること、誰かに感謝したいこと、など。
今日1日の中で、いいことは必ずあったはず！
毎日、1個以上思い出して、欄に、書き出してみよう。

①

「目標は〇〇」
自分の未来像を描こう！
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）→

・こんな睡眠にします→

最近の睡眠はどんな感じ？
（現状）

様子→

気持ち→

①目標に近づくために、今、できることは？

②さらに詳しく作戦を立てるとしたら？
（方法）

①・

・____時頃までに寝る

②

＊睡眠計画（目標）：1日の行動を考えて，寝る時刻と起きる時刻を決める。
早寝早起きをして、①睡眠時間が7時間以上、②毎日ほぼ一定時刻、になるよう考えてみましょう。

②

月日＼時間	夕方 4	5	6	7	8	9	10	夜 11	12	1	夜中 2	3	4	5	6	7	8	9	10	朝 11	12	1	昼 2	3	睡眠時間	目覚め	寝つき	熟睡感	日中のスッキリ感	体調 ＊調子が悪い時は（ ）に書く
睡眠計画								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）

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。

③

☘今日の良かったこと探し

		夕方 4	5	6	7	8	9	10	夜 11	12	1	夜中 2	3	4	5	6	7	8	9	10	朝 11	12	1	昼 2	3	睡眠時間	目覚め	寝つき	熟睡感	日中のスッキリ感	体調 ＊調子が悪い時は（ ）に書く
	11/18(土)～19(日)								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）
	11/19(日)～20(月)								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）
	11/20(月)～21(火)								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）
	11/21(火)～22(水)								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）
	11/22(水)～23(木)								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）
	11/23(木)～24(金)								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）
	11/24(金)～25(土)								☆	☆	☆	☆														時間　分	良 悪	良 悪	良 悪	良 悪	良い /悪い（　）

④ **振り返りを書いてから、提出です。**

☆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