

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

〈睡眠の質がアップする、
今日のハピエビ探し〉

(ハピエビ：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。

〈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 △お風呂 ◇学習 ④振り返り

```

graph LR
    A[「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）は？  
そのために、どんな睡眠にします😊] --> B[最近の睡眠はどんな感じ？  
(現状) 😞]
    B --> C[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)]
  
```

[illegible][illegible]

④ <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

☆全体の感想&今の状態より1点アップ（一歩前進）させる作戦は？