睡眠・気分チェックシート（令和　　年　　月　　日～　　月　　日）

お名前：

日	曜日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	その日の気分 −2	−1	0	1	2	出来事、症状
	月																														
	火																														
	水																														
	木																														
	金																														
	土																														
	日																														
	月																														
	火																														
	水																														
	木																														
	金																														
	土																														
	日																														

赤で塗りつぶす　赤の斜線　青の横線

		上段：睡眠と覚醒期間を記載。　睡眠・居眠り　うとうと　目は覚めていたがぼんやり
		下段：生活リズムを記載　入床時間　● 服薬　食事　▲ 脱力発作　△ 金縛り
例	例	

○ 気分
△ 意欲（行動力）
□ 集中力（記憶力）
▽ 攻撃性