

日付	朝記入してください										夜記入してください			
	就床時刻	入眠時刻	覚醒時刻	起床時刻	寝付くまでの時間	夜間覚醒(回)分	総臥床時間(分)	総睡眠時間(分)	睡眠効率(%)	午前		午後	昼寝の時間	行動記録
										6	12			
1(月)	0:00	0:30	8:00	8:00	30	0	480	450					60分	午前中・図書館 午後・自宅
2(火)	21:00	22:00	6:00	7:00	60	(1)60	600	420	70				0分	午前中・図書館 午後・買い物
()														
()														
()														
()														
							合計		平均					
()														
()														
()														
()														
()														
()														
							合計	4200	3500	平均				83

記入例

寝床についた時刻

朝目が覚めた時刻

寝床から出た時刻

夜間目覚めた回数を()内に記入

寝付くのに要した時間(分)

寝床にいた時間の合計(分) 就床~起

()の右側に、目が覚めたことにより起きていた時間の合計(分)

眠っていた時間の合計(分)
総臥床時間 - 寝付く時間 - 夜間覚醒時間 - 起床にかかった時間

寝床にいた時間のうち、どれ位眠っていたのかの割合
 $\text{総睡眠時間(分)} \div \text{総臥床時間(分)} \times 100 = \text{睡眠効率(\%)}$

昼寝の合計時間(分)

日中の行動を簡単に午前、午後などにわけて

1週間の総臥床時間をすべて足した時間
合計総臥床時間(分)

1週間の総睡眠時間をすべて足した時間
合計総睡眠時間(分)

$\frac{\text{合計総睡眠時間(分)}}{\text{合計総臥床時間(分)}} \times 100 = \text{平均睡眠効率(\%)}$