
睡眠ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

ハイブリッド

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

- 1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう
- 2 正直に、判断せずに自由に書きましょう
- 3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう
- 4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:

睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:

睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:

睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:

睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:

睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)

日付: _____

就寝時刻: _____

起床時刻: _____

睡眠時間: _____

睡眠の質: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

夢の記憶:

午後2時以降のカフェイン:

就寝前のスクリーン使用:



睡眠メモ (睡眠に関する気づき—助けになったこと・逆効果だったこと・目覚めの状態)

睡眠改善のヒント (明日より良く眠るために、今夜変えられることを一つ)
