

ぐっすりとやま

チャフペーフ
Good Sleep Campaign

このシートは提出不要です。自分の取組みの記録に活用してください！

チーム名	
氏 名	

3つの行動目標 ▶ チームで設定した共通の行動目標を3週間取り組もう！
選択した行動目標を○で囲んでください。

帰って
すぐ

① 夕食は寝る2時間前までに | ② 入浴は湯船に浸かって20分程度に | ③ お酒は寝る3時間前までに

ねる
直前

④ 寝床に入ったらスマホを見ない | ⑤ おやすみ前にお水か白湯 | ⑥ 夜12時までに寝る

起きて
から

⑦ 毎日同じ時間に起きる | ⑧ 起きたらカーテンを開ける | ⑨ 朝食をしっかり取る

それぞれの目標ごとに、目標が達成できた日は○をつけ、睡眠時間を記入しましょう。

1週目	1日目 月 日 ()	2日目 月 日 ()	3日目 月 日 ()	4日目 月 日 ()	5日目 月 日 ()	6日目 月 日 ()	7日目 月 日 ()	○の個数 1週目計	何時間寝たか 記録してください。 少なくとも6時間以上 寝るようにしましょう。 (例)6時間30分→6.5
帰ってすぐ									
ねる直前									
起きてから									
睡眠時間									
2週目	8日目 月 日 ()	9日目 月 日 ()	10日目 月 日 ()	11日目 月 日 ()	12日目 月 日 ()	13日目 月 日 ()	14日目 月 日 ()	2週目計	
帰ってすぐ									
ねる直前									
起きてから									
睡眠時間									
3週目	15日目 月 日 ()	16日目 月 日 ()	17日目 月 日 ()	18日目 月 日 ()	19日目 月 日 ()	20日目 月 日 ()	21日目 月 日 ()	3週目計	3週間合計
帰ってすぐ									
ねる直前									
起きてから									
睡眠時間									

●取組み前に比べて、睡眠満足度は変化しましたか？ (取組期間終了後に、チームの代表者に報告してください。)

①良くなった ②やや良くなった ③変わらない ④やや悪くなった ⑤悪くなった

回
答

B

A・Bの2つを、代表者に報告してください。

A