

# 快眠カウンセリングシート その1

## 寝室についてお聞きします

- ◆どのような建物ですか？  
従来の日本家屋  
マンション  
アパート  
〇〇ハウスなどのプレハブ  
その他（ ）
- ◆寝室ではどのように眠りますか？  
ベッド  
畳の部屋にふとん  
フローリングの床の上にふとん
- ◆部屋の断熱性は良いですか？  
良い ふつう 悪い わからない
- ◆就寝時に暖房を使われますか？  
つかう（エアコン・その他 ）  
使わない  
いろいろ
- ◆ふとんのサイズは  
シングル セミダブル  
ダブル クイーン以上

## 体質についてお聞きします

- ◆下記の点について当てはまることに○を付けてください  
暑がり  
汗かき  
寒がり  
冷え症  
腰痛  
神経痛  
夜中にのどが渇く  
肩こり  
高血圧  
低血圧  
ホコりに過敏  
いびきを良くかく  
睡眠中無呼吸症候群 (SAS)  
アレルギー体質（具体的に ）  
体に障害がある（ ）  
その他（就寝中に気になっていること）
- ◆身長と体重は？  
身長 cm  
体重 kg

## 今までお使いの掛ふとんについて

- ◆どんな掛ふとんですか？  
従来の木綿わた  
羽毛ふとん  
羊毛ふとん  
その他（ ）
- ◆何年ぐらい使用されていますか？ 年
- ◆何か気になることがありますか？  
暖かくない ムレる  
ほこりっぽい ふっくらしない  
重い 肌扱いが悪い  
その他（ ）
- ◆現在お使いの掛ふとんは気に入っていますか？  
はい いいえ どちらともいえない
- ◆掛毛布はお使いですか？  
はい（アクリル・純毛・絹・綿・その他）  
肌ふとんを使う（真綿・羽毛・その他）  
いいえ

## 今までお使いの敷ふとんについて

- ◆どんな敷ふとんですか？（使っているものすべて）  
ベッド用マットレス  
ベッドパット  
木綿わた敷ふとん  
羊毛100%（柔らかい）敷ふとん  
固わた入り羊毛敷ふとん  
羽根敷ふとん  
遠赤外線マイナスイオン健康敷ふとん  
その他の健康敷ふとん（具体的に ）  
ウレタンマットレス  
ムートン  
電気敷毛布  
その他の敷毛布（アクリル・綿・ウール）
- ◆何年ぐらい使用されていますか？ 年
- ◆何か気になることがありますか？  
暖かくない じめじめする  
かさがない ふわふわしすぎる  
腰が痛い 寝返りが多い  
重い ほこりっぽい  
押入れにしまいにくい  
その他（ ）
- ◆現在お使いの敷ふとんは気に入っていますか？  
はい いいえ どちらともいえない

# 快眠カウンセリングシート その2

## まくらについて

### ◆どんなまくらをお使いですか？

全ソバのまくら  
半分ソバのまくら  
パイプのまくら  
半分パイプのまくら  
羽根まくら  
磁気入のまくら  
低反発ウレタンのまくら  
その他  
使っていない

### ◆まくらを使っていて気になる

寝違えが多い  
肩がこる  
もっと固い方がよい  
もっと柔らかい方がよい  
もっと高い方がよい  
もっと低い方がよい

### ◆現在お使いのまくらは気に入っていますか？

はい いいえ どちらともいえない

## お手入れについて

### ◆ふとん干しはされますか

毎日～3日に一度 週に一度ぐらい  
半月～月に一度程度 ほとんどしない  
ふとん乾燥機を使っている

### ◆ふとんの上げ下ろしはされていますか

必ずする  
週に2, 3度程度  
あまりしない

### ◆ふとんの丸洗いについて

丸洗いは必ずしたい  
できれば良いが、実際はあまりしないだろう  
それほどこだわらない 数年に一度で十分

## 眠りのスタイルについて

### ◆寝る時のスタイルは

仰向き  
横向き  
わからない・不定

### ◆起きた時のスタイルは

仰向き  
横向き  
わからない・不定

### ◆入眠について（複数回答可）

すっと眠りに入れる  
割と眠りに入れる方だ  
なかなか眠ることができない  
睡眠薬を使っている  
本などを読んで眠くなるのを待っている  
ナイトキャップが必要  
その他

### ◆就眠中について

朝までぐっすり  
しばしば目が覚める  
いったん目が覚めるとなかなか寝られない  
しばしば夢見が悪い  
夜一度はトイレに起きる  
その他

### ◆朝目覚めると

たいてい、いつも爽快  
すっと目覚められる  
朝いつまでも眠い  
起きた時疲れが残っている

### ◆その他のご希望をご記入下さい

ありがとうございました

お答えをもとに、あなたに最適な眠りの提案をさせていただきます

眠りのプロショップ  
**Sawada**

526-0059 滋賀県長浜市元浜町 13-27 <http://www.sleep-natura.jp>  
TEL. 0749-62-0057 FAX. 0749-62-0094 E-mail: info@sleep-natura.jp