

▲ 3 次 元 型 睡 眠 尺 度 ▲

- 日 勤 者 版 -

氏名		年齢	歳	性別	男性 ・ 女性		
婚姻	既婚 ・ 未婚 ・ その他	職種		通勤時間	分		
平日の就寝時刻	午前・午後	時	分頃	過去 1 ヶ月の総残業時間	時間		
	* 注 意 事 項 *			* 回 答 欄 *			
質問番号	下記の質問に対して、 ・最近 1 ヶ月以内にについて最も当てはまるものを選択して下さい。 ・特別な場合は考えず、平均的な日常について答えて下さい。 ・当てはまる番号を塗りつぶすか、印をつけて下さい。 ・ボールペン、鉛筆、マジックいずれでも可です。 ・回答を訂正する場合は消しゴムまたは×印で消して下さい。			とても当てはまる	やや当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1	平日の睡眠時間は 6 時間未満である			[1]	[2]	[3]	[4]
2	本当はもっと寝たいが、思うように睡眠がとれてない			[1]	[2]	[3]	[4]
3	平日・休日に関わらず、就寝時刻はほとんど変わらない			[1]	[2]	[3]	[4]
4	平日・休日に関わらず、起床時刻はほとんど変わらない			[1]	[2]	[3]	[4]
5	朝食は毎日きちんとした食事を摂っている			[1]	[2]	[3]	[4]
6	寝る態勢に入ってから 30 分以上寝つけない			[1]	[2]	[3]	[4]
7	夜中に 2 回以上目が覚める			[1]	[2]	[3]	[4]
8	起床する予定の時刻よりも 2 時間以上早く目覚めて、その後寝つけない			[1]	[2]	[3]	[4]
9	深く眠れた感じがしない			[1]	[2]	[3]	[4]
10	眠れないことに不安を感じる			[1]	[2]	[3]	[4]
11	目覚めた直後に強い眠気や疲労感が残っている			[1]	[2]	[3]	[4]
12	昼時だけでなく、午前中や夕方に眠気を感じる			[1]	[2]	[3]	[4]
13	居眠りやうたた寝をする			[1]	[2]	[3]	[4]
14	「朝型」と「夜型」でいうと、自分は「朝型」である			[1]	[2]	[3]	[4]
15	平日の起床時刻は… [1]→午前 6 時頃もしくは午前 6 時よりも早い [2]→午前 6 時 30 分頃 [3]→午前 7 時頃 [4]→午前 7 時よりも遅い			[1]	[2]	[3]	[4]

記入漏れがないか、もう一度ご確認ください。