

Appendix

氏名 _____ 年齢 _____ 性別 男・女

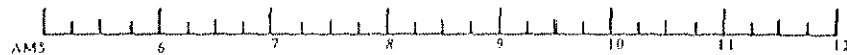
生活パターン質問紙

注意事項を読んだ後、以下の質問にお答え下さい。

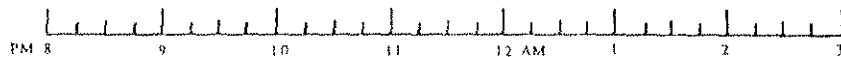
-注意事項-

1. 質問をしっかりと読んでからお答え下さい。
2. 全ての質問について答えて下さい。
3. 質問は19問あります。1から19まで順番に答えて下さい。
4. 回答の際は、それまでの回答を見直して答えることは避けて下さい。
5. 全ての質問には選択肢がついていますので、最も適当と思われる番号を選択して下さい。また、いくつかの質問は選択肢の代わりにスケールがついていますので、最も適当と思われる時間あるいは時間帯に×印を付けて下さい。
6. 全ての質問に出来る限り正確にお答え下さい。

1. 1日中予定がない場合、あなたが最も気分よく起床できる時刻は何時ですか。



2. 夕方以降予定がない場合、あなたが最も気分よく就寝できる時刻は何時ですか。



3. もし、次の朝、決まった時刻に起きなければならないとしたら、目覚まし時計にどの程度頼りますか。

- 1) 全く頼らない
- 2) あまり頼らない
- 3) やや頼る
- 4) 非常に頼る

4. もし、快適な環境で寝ているとしたら、朝起きるのは容易ですか。

- 1) 全く容易でない
- 2) あまり容易ではない
- 3) やや容易である
- 4) 非常に容易である

5. 朝起きて最初の30分間、頭はさえていますか。

- 1) 全くさえていない
- 2) あまりさえてない
- 3) ややさえている
- 4) 非常にさえている

6. 朝起きて最初の30分間、食欲はありますか。

- 1) 全くない
- 2) あまりない
- 3) ややある
- 4) 非常にある

7. 朝起きて最初の30分間、身体の疲れ具合はどうですか。

- 1) 非常に疲れている
- 2) やや疲れている
- 3) やや回復している
- 4) 非常に回復している

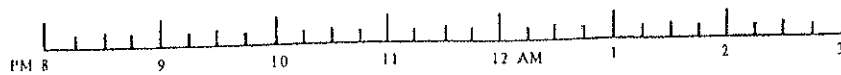
8. 翌日に予定がない場合の就寝時刻を通常の就寝時刻と比較するとどうですか。

- 1) ほとんど変わらない
- 2) 遅くても1時間以内である
- 3) 1～2時間遅い
- 4) 2時間以上遅い

9. あなたはきつい身体運動を行うことに決めたところ、友人はあなたに1時間の運動を1週間に2回、午前7時から8時の間に行うよう提案しました。あなたはそれを実行できますか。

- 1) 確実に実行できる
- 2) ある程度実行できる
- 3) 困難である
- 4) 非常に困難である

10. 疲れを感じて寝ようとする場合、何時に寝ますか。



11. 精神的に疲れる作業を2時間行うことになりました。良い成果を上げるために1日の間で最も気分よく作業を行える時間帯はどれですか。

- 1) 午前8～10時
- 2) 午前11時～午後1時
- 3) 午後3～5時
- 4) 午後7～9時

12. あなたが11時に寝る場合の身体の疲れ具合はどうですか。

- 1) 全く疲れていない
- 2) 少し疲れている
- 3) かなり疲れている
- 4) 非常に疲れている

13. 何らかの理由でいつもより数時間寝る時刻が遅くなってしまいましたが、翌朝特定の時刻に起きる必要はありません。その場合に最も多くあなたがとる行動はどれですか。

- 1) いつも通りに起きて、その後も寝ない
- 2) いつも通りに起きるが、後で居眠りをする
- 3) いつも通りに起きるが、2度寝をする
- 4) いつもよりも遅く起きる

14. あなたは夜の見回りがあるために、午前4～6時の間、起きていなければなりません。翌日、特に予定がない場合、あなたがとる行動はどれですか。

- 1) 見回りが終わるまでは寝ない
- 2) 見回りの前に仮眠をとり、終わってから寝る
- 3) 見回りの前に寝て、終わってから仮眠をとる
- 4) 見回りの前に十分に寝ておく

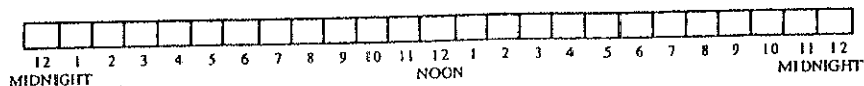
15. あなたは2時間のきつい身体作業を行わねばなりません。1日の間で最も気分よく作業できる時間帯はどれですか。

- 1) 午前8～10時
- 2) 午前11時～午後1時
- 3) 午後3～5時
- 4) 午後7～9時

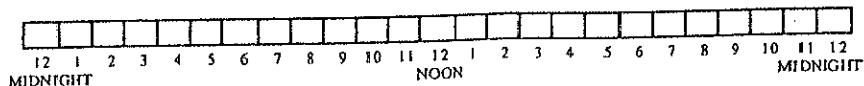
16. あなたはきつい身体運動を行うことに決めたところ、友人はあなたに1時間の運動を1週間に2回、午後10時から11時の間に行うよう提案しました。あなたはそれを実行できますか。

- 1) 確実に実行できる
- 2) ある程度実行できる
- 3) 困難である
- 4) 非常に困難である

17. あなたが仕事を行う時間帯を答えて下さい。ただし、あなたの仕事は、休憩時間を含んで1日5時間行うもので、内容は面白く、仕事の成果によって報酬がもらえます。連続する5時間の時間帯を選んで下さい。



18. 1日のうちで、あなたの気分が最も良くなる時間は何時ですか。



19. 生活パターンから「朝型の人間」と「夜型の人間」に分けるとすれば、あなたはどちらですか。

- 1) 明らかに「朝型」である
- 2) 「夜型」というよりは「朝型」である
- 3) 「朝型」というよりは「夜型」である
- 4) 明らかに「夜型」である

以上で質問を終わります。ご協力ありがとうございました。