

記入時刻 午前・午後 時 分

この調査票は、あなたの睡眠の状態についてお聞きするものです。

睡眠の時刻等について記入してください。午前・午後はどちらかを○で囲んでください。

① 昨夜、おやすみになった時刻 (午前・午後) 時 分

② 今朝、目覚めた時刻 (午前・午後) 時 分

③ 昨夜の睡眠時間 およそ 時間 分

昨夜の睡眠の状態や現在の心身の状態についてお聞きします。4箇所の縦線は各質問項目の状態の程度を示しています。記入例を参考に、あなたの状態にあてはまる線上に○印で囲んでください。

記入例

1. 疲れが残っている

◎正しい書き方      ×誤った書き方

	非常に	やや	やや	非常に	
1. 疲れが残っている					疲れがとれている
2. 集中力がある					集中力がない
3. くっすり眠れた					くっすり眠れなかった
4. 解放感がある					ストレスを感じる
5. 身体がたるい					身体がシャキッとしている
6. 食欲がある					食欲がない
7. 寝つくまでにウトウトしていた状態が多かった					寝つくまでにウトウトしていた状態が少なかった
8. 頭がはっきりしている					頭がボーとしている
9. 悪夢が多かった					悪夢はみなかった
10. 寝付きがよかった					寝付きが悪かった
11. 不快な気分である					さわやかな気分である
12. しょっちゅう夢をみた					夢をみなかった
13. 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた					睡眠中に目が覚めなかった
14. いますぐ、調査にテキパキと答えられる					答えるのは、めんどうである
15. 睡眠時間が長かった					睡眠時間が短かった
16. 眼りが浅かった					眼りが深かった
17. まったく何もしたくない					何ごともしやる気満々である
18. 気分は非常によい					気分は非常に悪い
19. 何をやってもうまくいきそうにない					どんなことでも簡単にできそうだ