

(起床時睡眠感調査表)

朝、目覚めたらすぐ記入してください。

整理番号

0		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

Q1からQ20の質問にマークしてください。

記入例 ○ × ×  
! ! !

氏名 \_\_\_\_\_

Q1. 記入時刻

	午前	午後														
時:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
分:	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55				

Q2. 昨夜お休みになった時刻

	午前	午後														
時:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
分:	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55				

Q3. 今朝、目覚めた時刻

	午前	午後														
時:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
分:	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55				

Q4. 昨夜の睡眠時間(およそ)

時:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23				
分:	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55				

昨夜の睡眠状態や現在の心身の状態についてお聞きします。

4箇所のマークは状態の程度を示しています。あなたの状態に当てはまる場所にマークしてください。

非常に やや やや 非常に

- Q5. 疲れが残っている     疲れが取れている
- Q6. 集中力がある     集中力がない
- Q7. ぐっすり眠れた     ぐっすり眠れなかった
- Q8. 解放感がある     ストレスを感じる
- Q9. 身体がだるい     身体がシャキッとしている
- Q10. 食欲がある     食欲がない
- Q11. 寝つくまでにウトウトしていた状態が多かった     ウトウトしていた状態が少なかった
- Q12. 頭がはっきりしている     頭がボーっとしている
- Q13. 悪夢が多かった     悪夢は見なかった
- Q14. 寝つきが良かった     寝つきが悪かった
- Q15. 不快な気分である     さわやかな気分である
- Q16. しよっちゅう夢を見た     夢を見なかった
- Q17. 睡眠中にしよっちゅう目が覚めた     睡眠中に目が覚めなかった
- Q18. 今すぐ調査にてきぱきと答えられる     答えるのは、めんどうである
- Q19. 睡眠時間が長かった     睡眠時間が短かった
- Q20. 眠りが浅かった     眠りが深かった