

短縮版朝型夜型質問紙 (rMEQ)

回答日： _____ 年 _____ 月 _____ 日 氏名： _____

1. あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えてください。そのうえで、1日のスケジュールを本当に思い通りに組むことができるとしたら、あなたは何時に起きますか。

午前 午後 _____ 時 _____ 分

2. ふだん、起床後30分のけだるさは、どの程度ですか。

- たいへん、けだるい
 どちらかといえば、けだるい
 どちらかといえば、そう快である
 たいへん、そう快である

3. あなたは、夜、何時になると疲れを感じ、眠くなりますか。

午前 午後 _____ 時 _____ 分

4. 1日のどの時間帯が体調が最高であると思いますか。

午前 午後 _____ 時ごろ

5. 「朝型」か「夜型」かと尋ねられたら、あなたは次のうちどれにあてはまりますか。

- 明らかに「朝型」
 「夜型」というよりむしろ「朝型」
 「朝型」というよりむしろ「夜型」
 明らかに「夜型」

ご回答ありがとうございました。