

都神研式 生活習慣調査

(TMIN Life Habits Inventory)

第 1 部

あなたの日常の生活についておたずねします。特別な場合は考えずに、ごく普通の生活について考えて下さい。

< 記入上の注意 >

1. 答えは、すべて回答用紙にある番号を○で囲むか、または、番号を直接記入して下さい。
この問題用紙には書き込まないで下さい。
2. 質問事項の順番に答えて下さい。
3. できるだけありのままに答えて下さい。あなたの調査結果は決して他人に公表されることはありません。

1. ふだん寝床（ベッド・ふとん）に入って眠ろうとする（消灯する）時刻はいつごろですか。

〔注〕回答用紙にあるタイム・スケールをみて、番号で答えて下さい。

2. 日によって消灯時刻は、どのくらい変わりますか。

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| (1) ±10分以内 | (2) ±30分以内 | (3) ±1時間以内 |
| (4) ±1時間半以内 | (5) ±2時間以内 | (6) ±3時間以内 |
| (7) ±4時間以内 | (8) ±6時間以内 | (9) ±6時間以上 |

3. 休日の前日の消灯時刻は、平日とくらべてどうですか。

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| (1) だいたい同じ | | |
| (2) 30分ぐらい遅い | (3) 1時間ぐらい遅い | (4) 1時間半ぐらい遅い |
| (5) 2時間ぐらい遅い | (6) 2時間半ぐらい遅い | (7) 3時間以上遅い |
| (8) 30分ぐらい早い | (9) 1時間ぐらい早い | (10) 1時間半ぐらい早い |
| (11) 2時間ぐらい早い | (12) 2時間半ぐらい早い | (13) 3時間以上早い |

4. ふだんの平均的な起床時刻はいつごろですか。

〔注〕回答用紙にあるタイム・スケールをみて、番号で答えて下さい。

5. 日によって起床時刻は、どのくらい変わりますか。

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| (1) ±10分以内 | (2) ±30分以内 | (3) ±1時間以内 |
| (4) ±1時間半以内 | (5) ±2時間以内 | (6) ±3時間以内 |
| (7) ±4時間以内 | (8) ±6時間以内 | (9) ±6時間以上 |

6. 休日の起床時刻は、平日とくらべてどうですか。

- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| (1) だいたい同じ | | |
| (2) 30分ぐらい遅い | (3) 1時間ぐらい遅い | (4) 1時間半ぐらい遅い |
| (5) 2時間ぐらい遅い | (6) 2時間半ぐらい遅い | (7) 3時間以上遅い |
| (8) 30分ぐらい早い | (9) 1時間ぐらい早い | (10) 1時間半ぐらい早い |
| (11) 2時間ぐらい早い | (12) 2時間半ぐらい早い | (13) 3時間以上早い |

7. ふだんの睡眠時間は、どのくらいですか。

- | | | |
|--------------|--------------|-------------|
| (1) 4時間以下 | (2) 4時間ぐらい | (3) 4時間半ぐらい |
| (4) 5時間ぐらい | (5) 5時間半ぐらい | (6) 6時間ぐらい |
| (7) 6時間半ぐらい | (8) 7時間ぐらい | (9) 7時間半ぐらい |
| (10) 8時間ぐらい | (11) 8時間半ぐらい | (12) 9時間ぐらい |
| (13) 9時間半ぐらい | (14) 10時間ぐらい | (15) 10時間以上 |

8. 日によって睡眠時間は、どのくらい変わりますか。

- | | | | |
|----------------|----------------|-----------------|--|
| (1) ほとんど変わらない | | | |
| (2) ±30分ぐらい変わる | (3) ±1時間ぐらい変わる | (4) ±1時間半ぐらい変わる | |
| (5) ±2時間ぐらい変わる | (6) ±3時間ぐらい変わる | (7) ±4時間以上変わる | |

9. 休日の前夜の睡眠時間は、どのくらいですか。

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| (1) 4時間以下 | (2) 4時間ぐらい | (3) 4時間半ぐらい |
| (4) 5時間ぐらい | (5) 5時間半ぐらい | (6) 6時間ぐらい |
| (7) 6時間半ぐらい | (8) 7時間ぐらい | (9) 7時間半ぐらい |
| (10) 8時間ぐらい | (11) 8時間半ぐらい | (12) 9時間ぐらい |
| (13) 9時間半ぐらい | (14) 10時間ぐらい | (15) 10時間半ぐらい |
| (16) 11時間ぐらい | (17) 11時間半ぐらい | (18) 12時間ぐらい |
| (19) 12時間以上 | | |

10. 睡眠時間は足りていますか。

- | | | |
|---------------|--------------|-----------|
| (1) かなり不足している | (2) やや不足している | (3) 足りている |
| (4) やや長すぎる | (5) かなり長すぎる | |

11. あなたにとって、理想的な睡眠時間はどのくらいですか。

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| (1) 4時間以下 | (2) 4時間ぐらい | (3) 4時間半ぐらい |
| (4) 5時間ぐらい | (5) 5時間半ぐらい | (6) 6時間ぐらい |
| (7) 6時間半ぐらい | (8) 7時間ぐらい | (9) 7時間半ぐらい |
| (10) 8時間ぐらい | (11) 8時間半ぐらい | (12) 9時間ぐらい |
| (13) 9時間半ぐらい | (14) 10時間ぐらい | (15) 10時間半ぐらい |
| (16) 11時間ぐらい | (17) 11時間半ぐらい | (18) 12時間ぐらい |
| (19) 12時間以上 | | |

12. あなたにとって睡眠は……

- | | | |
|---------------|---------------|-------------|
| (1) 非常に大切だと思う | (2) かなり大切だと思う | (3) どちらでもない |
| (4) かなりムダだと思う | (5) 非常にムダだと思う | |

13. 寝床（ベッド・ふとん）に入ってから寝つくまで、およそどのくらいですか。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| (1) 5分以内 | (2) 10分以内 | (3) 20分以内 |
| (4) 30分以内 | (5) 40分以内 | (6) 50分以内 |
| (7) 60分以内 | (8) 60分以上 | |

14. 寝つきはよいですか。

- | | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|-----------|
| (1) 非常によい | (2) よい | (3) 普通 | (4) 悪い | (5) 非常に悪い |
|-----------|--------|--------|--------|-----------|

15. 床（眠る場所）が変っても眠れますか。

- | | | |
|---------------|----------------|-----------|
| (1) 十分眠れる | (2) 少し気になるが眠れる | (3) 眠りにくい |
| (4) 眠れないことが多い | (5) ほとんど眠れない | |

16. 夜中（睡眠中）に何回くらい目覚めますか（平均して考えて下さい）。

- | | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|----------|
| 1晩あたり | (1) 0回 | (2) 1回 | (3) 2回 | (4) 3回 | (5) 4回以上 |
|-------|--------|--------|--------|--------|----------|
-

17. どんなきっかけで目覚めることが多いですか。最も多いと思うものを1つずつ選んで下さい。

- a) 夜中の目覚め： (1) 目覚めない
(2) 尿意 (3) 物音 (4) 暑さ・寒さ
(5) 夢をみて (6) 習慣で (7) 空腹
(8) 何となく (9) その他

- b) 朝の目覚め： (1) 目覚し時計 (2) 尿意 (3) 物音
(4) 暑さ・寒さ (5) 夢をみて (6) 習慣で
(7) 空腹 (8) 何となく (9) 明るさ
(10) 他人に起されて (11) その他

18. 朝、目覚めて、すぐ寢床から起き出しますか。

- (1) すぐ起きる
(2) 10分くらい床に入っている (3) 20分くらい床に入っている
(4) 30分くらい床に入っている (5) 40分くらい床に入っている
(6) 50分くらい床に入っている (7) 60分くらい床に入っている
(8) 60分以上床に入っている

19. ふだん、朝、目覚めた時（起床時）の気分はいかがですか。

- (1) 非常に良い (2) 比較的良い (3) どちらでもない
(4) 比較的悪い (5) 非常に悪い

20. ふだんの眠りの深さは、いかがですか。

- (1) 熟睡できる (2) 比較的熟睡できる (3) どちらでもない
(4) 比較的浅い (5) 浅い
-

21. 夢をみることはありますか。

- (1) 全くみない……→ 質問25に移って下さい。
(2) ほとんどみない (3) ときどきみる (4) よくみる
(5) 頻繁にみる

22. 夢の内容を覚えていますか。

- (1) ほとんど覚えていない (2) あまり覚えていない
(3) たまに覚えている (4) よく覚えている
(5) いつも覚えている

23. どんな感じをもつ夢が多いですか。2つ選んで下さい。

- (1) 楽しい (2) 悲しい (3) 怖い (4) 不安な
(5) のん気な (6) 活発な (7) 腹立たしい (8) 憂うつな
(9) さびしい (10) つまらない (11) びっくりする (12) 奇妙な
(13) その他

24. 悪夢をみますか。

- (1) 全くみない (2) ほとんどみない (3) ときどきみる
(4) よくみる (5) 頻繁にみる

25. 「金しばり」の状態になった経験はありますか。

- (1) なったことがない……→ 質問27に移って下さい。
(2) 今までに1度だけある (3) 今までに2～3度ある
(4) 今までに数度ある (5) 年に数度ある
(6) 月に数度ある (7) 週に数度ある
(8) 毎日のようにある

26. 「金しばり」になった時、どのような状態になりましたか。いくつ選んでも結構です。

- (1) 身体がうごかない (2) 声が出ない
(3) 聞えるはずのない人などの声、音が聞える (4) 恐怖感・不安感
(5) 人、物などのあるはずのないものが見える (6) 人、物などの気配がする
(7) 何かに触^{さわ}られたような気がする (8) 何かが上に乗っているような感じ
(9) その他

27. 笑ったり、怒ったり、はっとしたり、得意になったときなどに、急に身体の力が抜けたことがありますか。

- (1) ない (2) たまにある (3) よくある (4) しょっちゅうある

28. 昼間にどうしても起きていなければならないのに、こらえきれずに眠ってしまうことがありますか。

- (1) ない (2) たまにある (3) よくある (4) しょっちゅうある

29. 睡眠も充分にとっていて、昼間とても緊張するような場面（例：車の運転中、試験中等）でも、こらえきれずに眠ってしまうことがありますか。

- (1) ない (2) たまにある (3) よくある (4) しょっちゅうある

30. 次あげるもののうち、あなたにもあると思うものを選んで下さい。いくつでも結構です。

- (1) ねごと (2) いびき (3) 歯ぎしり (4) ねぼけ (5) 夢遊
(6) ねぞうの悪さ (7) 夜尿

31. 昼寝（日中、横になって寝ることで、居眠り・うたた寝は除きます）をすることがありますか。

- (1) めったにない……→質問34に移って下さい。
(2) たまにある (3) よくある (4) 習慣的にとっている

32. 昼寝でどのくらい眠ることが多いですか。

- (1) 15分以下 (2) 30分以内 (3) 60分以内 (4) 60分以上

33. 昼寝の時間帯は、いつごろが多いですか。

- (1) 午前6時～9時 (2) 午前9時～正午 (3) 正午～午後3時
(4) 午後3時～6時 (5) 午後6時～9時 (6) 午後9時～12時

34. 居眠り・うたた寝をすることがありますか。

- (1) めったにない……→質問36に移って下さい。
(2) たまにある (3) よくある

35. 居眠り・うたた寝の時間帯は、いつごろが多いですか。

- (1) 午前6時～9時 (2) 午前9時～正午 (3) 正午～午後3時
(4) 午後3時～6時 (5) 午後6時～9時 (6) 午後9時～12時

36. ふだん徹夜をすることがありますか。

- (1) めったにない (2) 月1～2回 (3) 月3～4回 (4) 月5回以上

37. 毎日3食（朝・昼・夕食）および夜食をとりますか。また、それらをとる時刻は、いつごろですか。

〔注〕下の選択肢のうち、(1)・(2)を選んだ人は、回答用紙にあるタイム・スケールをみて、※欄に時刻を番号で記入して下さい。

〔注〕(3)・(4)を選んだ人は、※欄に記入する必要はありません。

- a) 朝食： (1) 必ずとる (2) とらないことがある (3) とらないことが多い
(4) とらない
- b) 昼食： (1) 必ずとる (2) とらないことがある (3) とらないことが多い
(4) とらない
-

-
- c) 夕食： (1) 必ずとる (2) とらないことがある (3) とらないことが多い
(4) とらない
- d) 夜食： (1) 必ずとる (2) とらないことがある (3) とらないことが多い
(4) とらない

38. 間食（おやつ）をとることがありますか。

- (1) めったに食べない (2) たまに食べる (3) よく食べる

39. コーヒー・紅茶を1日何回ぐらい飲みますか。

- (1) 0回 (2) 1～2回 (3) 3～5回 (4) 6～9回 (5) 10回以上

40. 日本茶（麦茶は除く）を1日何回ぐらい飲みますか。

- (1) 0回 (2) 1～2回 (3) 3～5回 (4) 6～9回 (5) 10回以上

41. たばこを吸いますか。

- (1) 吸わない (2) 1日10本以下 (3) 1日10～20本
(4) 1日20～30本 (5) 1日30～40本 (6) 1日40本以上

42. アルコール類を飲みますか。

- (1) 飲まない (2) 月1～2回 (3) 週1～2回
(4) 週3～4回 (5) 週5～6回 (6) 毎日飲む

43. 不眠で悩んだ経験がありますか。

- (1) 悩んだことはない
(2) 悩んだことはあったが、治療を受ける程ではなかった
(3) 悩んだことがあり、治療を受けた

44. 交替制勤務あるいは深夜勤務に従事していますか。

- (1) 従事していない
- (2) 従事して3ヶ月未満 (3) 6ヶ月未満 (4) 1年未満
- (5) 1～3年 (6) 3～5年 (7) 5～10年
- (8) 10年以上

45. 通勤・通学時間はどのくらいですか。

〔注〕主婦または自宅勤務の方は(1)を選んで下さい。

- (1) 0分……→ 質問48に移って下さい。
- (2) 30分以内 (3) 1時間以内 (4) 1時間半以内 (5) 2時間以内
- (6) 2時間半以内 (7) 3時間以内 (8) 3時間以上

46. ふだん、通勤・通学のために家を出る時刻は、いつごろですか。

〔注〕回答用紙にあるタイム・スケールをみて、番号で答えて下さい。

47. ふだんの帰宅時刻は、いつごろですか。

〔注〕回答用紙にあるタイム・スケールをみて、番号で答えて下さい。

48. 現在住んでいる所の人員構成は……

- (1) 一人住い（下宿も含む） (2) 集団生活（独身寮，老人ホームなど）
- (3) 核家族 (4) 大家族

49. 何かスポーツ（1回30分以上の運動）をしていますか。

- (1) めったにしない (2) 月2～3回している (3) 週1～2回している
- (4) 週3回以上している (5) 毎日している

50. 現在の生活習慣になったのは、どのようなきっかけからですか。最も重要と思われるものを1つ選んで下さい。

- (1) 高校入学 (2) 大学受験 (3) 大学入学 (4) アルバイト
(5) クラブ・サークル (6) 就職 (7) 転居・転勤 (8) 転職
(9) 退職 (10) 結婚 (11) 離婚 (12) 出産・育児
(13) 年齢的に (14) 入院・病気 (15) 健康維持のため
(16) とくにはっきりとしたきっかけはない

51. 現在の生活習慣になって、どのくらいたちますか。

- (1) 半年未満 (2) 半年～1年 (3) 1～3年 (4) 3～5年
(5) 5～10年 (6) 10年以上

52. 睡眠実験の被験者として御協力いただけますか（謝礼あり）。

- (1) 協力する (2) 協力してもよい (3) 条件によっては、応じてもよい
(4) あまりしたくない (5) したくない

第 2 部

この質問紙には、ふだんのあなたの状態をたずねる形式の質問と、「もし～ならば」といった仮定の質問とがありますので、まちがえないように、よく読んで回答して下さい。

< 記入上の注意 >

1. 答える前に、すべての質問事項をよく読んで下さい。
2. すべての質問事項に答えて下さい。
3. 質問事項の順番に答えて下さい。
4. 各質問事項に対する答えは、前後の質問事項とは無関係に答えて下さい。前の質問にもどったり、前の答えを参考にしたりしないで下さい。
5. 答えは、すべて回答用紙にある番号を○で囲むか、または、番号を直接記入して下さい。
この問題用紙には書き込まないで下さい。
6. できるだけありのままに答えて下さい。あなたの調査結果は決して他人に公表されることはありません。

6. ふだん、起床後30分間の食欲は、どの程度ですか。

- (1) まったく食欲がない (2) あまり食欲がない
(3) わりに食欲がある (4) たいへん食欲がある

7. ふだん、起床後30分間のけだるさは、どの程度ですか。

- (1) たいへんけだるい (2) どちらかといえばけだるい
(3) どちらかといえばそう快である (4) たいへんそう快である

8. 次の日、まったく予定がないとすれば、あなたは寝る時刻をいつもに比べてどうしますか。

- (1) 遅くすることはほとんどない（まったくない）
(2) 遅くしても1時間以内
(3) 1～2時間遅くする
(4) 2時間以上遅くする

9. 何か運動をしようと思いたちました。友人が、「それならば、週2回1時間ずつで、時刻は、午前7時から午前8時までが一番いい。」と、助言してくれました。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、それをどの程度やりぬけると思いますか。

- (1) 完全に実行できるだろうと思う (2) わりに実行できるだろうと思う
(3) 実行するのは難しいだろうと思う (4) 実行するのはたいへん難しいだろうと思う

10. あなたは、夜、何時になると疲れを感じ、眠くなりますか。

〔注〕下のタイム・スケールをみて、番号で答えて下さい。

番号→

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
8時 午後				9				10				11				12 午前				1				2				3時			

-
11. 精神的にたいへん疲れるうえ、2時間もかかるとわかっているテストを受けて、最高の成績をあげたいとします。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、あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えると、次のうちの時間帯を選びますか。
- (1) 午前8時～午前10時 (2) 午前11時～午後1時
(3) 午後3時～午後5時 (4) 午後7時～午後9時
12. 午後11時に寝るとすれば、あなたは、そのときどの程度疲れていると思いますか。
- (1) まったく疲れていないと思う (2) あまり疲れていないと思う
(3) わりに疲れていると思う (4) たいへん疲れていると思う
13. ある理由で寝るのがいつもより何時間か遅くなったが、翌朝は特定の時刻に起きる必要がない場合、あなたは次のどれにあてはまりますか。
- (1) いつもの時刻に目覚め、それ以上眠らないだろう
(2) いつもの時刻に目覚めるが、その後うとうとするだろう
(3) いつもの時刻に目覚めるが、また眠るだろう
(4) いつもの時刻より遅くまで目覚めないだろう
14. ある夜、夜警のため午前4時から午前6時まで起きていなければならないが、次の日はまったく予定がないとします。あなたは次のどれにもっともよくあてはまりますか。
- (1) 夜警が終わるまで寝ないだろう (2) 夜警前に仮眠をとり、夜警後に眠るだろう
(3) 夜警前に十分眠り、夜警後に仮眠をとるだろう
(4) 夜警前にできる限り眠るだろう
15. きつい肉体作業を2時間しなければなりません。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、あなたの体調が最高と思われる生活リズムだけを考えると、次のうちのどの時間帯を選びますか。
- (1) 午前8時～午前10時 (2) 午前11時～午後1時
(3) 午後3時～午後5時 (4) 午後7時～午後9時
-

16. きつい運動をしようと思いたちました。友人が、「それならば、週2回1時間ずつで、時刻は午後10時から午後11時までが一番いい。」と、助言してくれました。あなたの体調が最高と思われる生活リズムを考えると、それをどの程度やりぬけると思いますか。

- (1) 完全に実行できるだろうと思う (2) わりに実行できるだろうと思う
 (3) 実行するのは難しいだろうと思う (4) 実行するのはたいへん難しいだろうと思う

17. 仕事をする時間帯を、あなた自身で選ぶことができます。おもしろいうえ、できばえに応じて報酬がある仕事を5時間連続して(休憩を含む)行なうとき、どの時間帯を選びますか。

〔注〕下のタイム・スケールをみて、連続5時間を選び、それらの番号を回答用紙に直接記入して下さい。

番号→

24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
12時 真夜中												正午						12時 真夜中						

18. 1日のどの時間帯に体調が最高であると思いますか。1つの時間帯だけを選んで下さい。

〔注〕下のタイム・スケールをみて、番号で答えて下さい。

番号→

24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
12時 真夜中												正午						12時 真夜中						

19. 「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。

- (1) 明らかに「朝型」 (2) 「夜型」というよりむしろ「朝型」
 (3) 「朝型」というよりむしろ「夜型」 (4) 明らかに「夜型」