

東京都神経研式生活習慣調査 (TMIN-LHI: Tokyo Metropolitan Institute for Neurosciences Life Habit Inventory)

この質問紙は日常の睡眠習慣、睡眠に対する態度・評価、さらに睡眠習慣と関連が高い食事時間などの生活習慣や嗜好などを調査できるように作成されている。また、この質問紙は、睡眠実験の被験者のスクリーニングにも利用できるように、質問項目に配慮してある。

この質問紙は 52 の質問からなり、回答法は選択肢から選択する方法と、時刻を記入する方法を併用している。(中略) なお、この質問紙には、第 2 部として朝型・夜型質問紙が付属している。

(宮下彰夫 (1994) 3.1 睡眠調査 (生活習慣調査)「睡眠学ハンドブック」日本睡眠学会編, 朝倉書店 533-538.より引用)

朝型・夜型質問紙

概日リズム (circadian rhythm) の個人差に関する研究の一つとして朝型・夜型 (morning type and evening type, または larks and owls, 総称して chronotype, diurnal type ともいう) の研究がある。概日リズムの位相における個人差、または睡眠・覚醒リズムを含む行動パターンの個人差として、朝型・夜型はとらえられている。初期の研究では、1934 年に Freeman と Hovland が作業効率の日内変動パターンに見られる個人差を四つのカテゴリーに分類した。その後 Kleitman が 4 カテゴリーを廃し、朝型と夜型の二つのタイプを提唱した。しかしながら、本格的な研究は 1970 年代に入ってからで、応用面では交代制勤務への耐性と関連して研究されてきた。従来の研究によると、朝型よりも夜型の方が交代制勤務への適応性が高いと報告されている。

最初の朝型・夜型質問紙 (morningness-eveningness questionnaire, MEQ) はスウェーデンの Öquist によって作成され、その後 Östberg が 2 度改訂した。現在、広く用いられている Horne と Östberg の MEQ は、14 項目から構成されていた Östberg のものをベースに項目を修正・追加して作られたものである。

(石原金由 (1994) 3.5 朝型・夜型尺度 「睡眠学ハンドブック」日本睡眠学会編, 朝倉書店 548-550.より引用)

Horne と Östberg の MEQ

英語版のこの質問紙は 19 項目からなっており、各国語に翻訳されて使われている。以下に日本語版 MEQ の採点法及び判定基準について説明する。

採点法:

問 1 : 1~6 (5 点)、7~11 (4 点)、12~19 (3 点)、20~24 (2 点)、25~28 (1 点)

問 2 : 1~4 (5 点)、5~9 (4 点)、10~18 (3 点)、19~23 (2 点) 24~28 (1 点)

問 3 : まったく頼らない (4 点)、あまり頼らない (3 点)、わりに頼る (2 点)、たいへん頼

る (1点)

問4：まったく容易でない (1点)、あまり容易でない (2点)、わりに容易である (3点)、たいへん容易である (4点)

問5：まったく目覚めていない (1点)、あまり目覚めていない (2点)、わりに目覚めている (3点)、たいへん目覚めている (4点)

問6：まったく食欲がない (1点)、あまり食欲がない (2点)、わりに食欲がある (3点)、たいへん食欲がある (4点)

問7：たいへんけだるい (1点)、どちらかといえばけだるい (2点)、どちらかといえばそう快である (3点)、たいへんそう快である (4点)

問8：遅くすることはほとんどない (まったくない) (4点)、遅くしても1時間以内 (3点)、1～2時間遅くする (2点)、2時間以上遅くする (1点)

問9：完全に実行できるだろうと思う (4点)、わりに実行できるだろうと思う (3点)、実行するのは難しいだろうと思う (2点)、実行するのはたいへん難しいだろうと思う (1点)

問10：1～4 (5点)、5～9 (4点)、10～19 (3点)、20～24 (2点)、25～28 (1点)

問11：午前8時～午前10時 (6点)、午前11時～午後1時 (4点)、午後3時～午後5時 (2点)、午後7時～午後9時 (0点)

問12：まったく疲れていないと思う (0点)、あまり疲れていないと思う (2点)、わりに疲れていると思う (3点)、たいへん疲れていると思う (5点)

問13：いつもの時刻に目覚め、それ以上眠らないだろう (4点)、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点)、いつもの時刻に目覚めるが、また眠るだろう (2点)、いつもの時刻より遅くまで目覚めないだろう (1点)

問14：夜警が終わるまで寝ないだろう (1点)、夜警前に仮眠をとり、夜警後に眠るだろう (2点)、夜警後に十分眠り、夜警後に仮眠をとるだろう (3点)、夜警前にできる限り眠るだろう (4点)

問15：午前8時～午前10時 (4点)、午前11時～午後1時 (3点)、午後3時～午後5時 (2点)、午後7時～午後9時 (1点)

問16：完全に実行できるだろうと思う (1点)、わりに実行できるだろうと思う (2点)、実行するのは難しいだろうと思う (3点)、実行するのはたいへん難しいだろうと思う (4点)

問17：4～7 (5点)、8 (4点)、9～13 (3点)、14～16 (2点) 17～24, 1～3 (1点)

問18：5～7 (5点)、8,9 (4点)、10～16 (3点)、17～21 (2点)、22～24, 1～4 (1点)

問19：明らかに「朝型」 (6点)、「夜型」というよりむしろ「朝型」 (4点)、「朝型」というよりむしろ「夜型」 (2点)、明らかに「夜型」 (0点)

判定基準：以上の得点を合計し、以下の判定基準で判定する。

得点

- 70～86 明らかな朝型 (definitely morning type)
59～69 ほぼ朝型 (moderately morning type)
22～58 中間型 (intermediate type of neither type)
31～41 ほぼ夜型 (moderately evening type)
16～30 明らかな夜型 (definitely evening type)

この文章は、「宮下彰夫 (1994). 3.1 睡眠調査 (生活習慣調査) 睡眠学ハンドブック, 日本睡眠学会編, 朝倉書店, 533-537.」, 「石原金由 (1994). 3.5 朝型・夜型尺度 睡眠学ハンドブック, 日本睡眠学会編, 朝倉書店 548-550.」, および「石原金由ら (1986). 日本語版朝型-夜型 (Morningness-Eveningness) 質問紙による調査結果. 心理学研究 87-91.」から引用したものである。これらの質問紙を使用する場合には、これらの論文等を引用すること。

また、文章中で引用されている引用文献を以下に示す。

引用文献

- Freeman, G.L. & Hovland, C.I. (1934). Diurnal variations in performance and related physiological processes. *Psychol. Bull.* 31, 666-799.
- Kleitman, N. (1939). *Sleep and wakefulness*. Chicago University Press, Chicago.
- Öquist, O. (1970). Kartlaggning av individualla dygnsrytmer. Thesis, Department of Psychology, University of Goteborg, Sweden.
- Östberg, O. (1973). Circadian rhythm of food intake and oral temperature in “morning” and “evening” groups of individuals. *Ergonomics*, 16, 203-209.
- Östberg, O. (1973). Interindividual differences in circadian fatigue patterns of shift workers. *Br. J. Ind. Med.* 30, 341-351.
- Horne, J.A. & Östberg, O. (1976). A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Int. J. Chronobiol.* 4, 97-110.