

指示：この質問票は、あなたの睡眠と覚醒の行動に関する質問をお聞きします。あなたのごく最近の生活状態で、標準的な週の感じ方にしただって、質問にお答えください。特に指示されていなければ、すべての欄にお答えください。

個人情報

日付： _____

名前： _____

Email： _____

年齢： _____

性別： 男 女

身長： _____ cm

体重： _____ kg

国： _____

都道府県：市町村： _____ :

郵便番号： _____

Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

私は規則正しく仕事をする（学校へいく）。これは、例えば、学生や主婦・主夫である場合も含む。

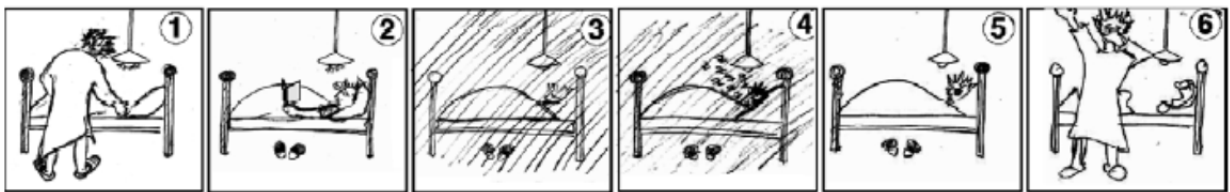
はい 私は一週間に、1 2 3 4 5 6 7 日 働く。

いいえ

あなたの回答が「はい、7日間」もしくは「いいえ」の場合、通常の“仕事のある日”と“仕事のない日”を比較しても、あなたの睡眠時間帯がいずれにせよ変わらないかどうか、もう一度よく考えてください。

“仕事（学校）のある日”には、あなたの内的な欲求よりも社会的制約により、あなたの行動、特に睡眠時間帯が大きな影響を受けます。この点を念頭においてMCTQ質問表を記入してください。

24時単位を用いてください（午後11時ではなく23時）！



仕事（学校）のある日

図1: 私は、_____時_____分に寝床に入る。

図2: 寝床に入ってもしばらく起きている人もいることに気をつけてください！

図3: 私は、_____時_____分に実際に眠ろうと準備をする（消灯する）。

図4: 私は、眠りにつくのに_____分、必要である。

図5: 私は、_____時_____分に目が覚める。

図6: 私は、目が覚めた_____分後に起床する。

私は、仕事（学校）のある日、目覚まし時計を使う。 はい いいえ

「はい」と答えた場合：私は、通常、目覚まし音が鳴る前に目が覚める。

はい いいえ

仕事（学校）のない日

図1: 私は、_____時_____分に寝床に入る。

図2: 寝床に入ってもしばらく起きている人もいることに気をつけてください！

図3: 私は、_____時_____分に実際に眠ろうと準備をする（消灯する）。

図4: 私は、眠りにつくのに_____分、必要である。

図5: 私は、_____時_____分に目が覚める。

図6: 私は、目が覚めた_____分後に起床する。

私の目が覚めるのは(図5)、目覚まし時計を使うため： はい いいえ

仕事のない日に、自分の睡眠時間帯を好きに選べない特定の理由があります。

はい (もし「はい」と答えた場合： 子供・ペット 趣味 その他 例: _____)

いいえ

屋外で過ごした時間

平均して、私は、日中に屋外で（頭上に屋根がない状態で）、以下の時間、過ごします。

仕事（学校）のある日 _____時間_____分

仕事（学校）のない日 _____時間_____分

仕事（学校）について

過去3か月、私はシフトワーカー（交代勤務者）として働いた。

いいえ はい

私の仕事（学校）のスケジュールは、通常、

_____時_____分に始まる。

_____時_____分に終わる。

私の仕事（学校）のスケジュールは、

非常に融通がきく。

少し融通がきく。

どちらかというと融通がきかない。

非常に融通がきかない。

私は職場（学校）へ移動するのに、

閉鎖された乗り物の中にいる（例：車、バス、電車、地下鉄）。

閉鎖された乗り物の中にいない（例：徒歩、自転車）。

自宅で仕事をする。

職場（学校）への行きの通勤（通学）には、____時間____分必要である。

職場（学校）からの帰りの通勤（通学）には、____時間____分必要である。

刺激物

以下の点に注意してください。

いくつかの質問は、“一日につき”、他の質問は、“一週間につき”もしくは“一か月につき”の量をお答えください。

おおよその、または、平均の量を教えてください。

	日 / 週 / 月	あたり
私は、タバコを_____本、吸う。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり
私は、ビールを_____杯、飲む。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり
私は、ワインを_____杯、飲む。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり
私は、蒸留酒/ウイスキー/ジン等を_____杯、飲む	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり
私は、コーヒーを_____杯、飲む。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり
私は、紅茶を_____杯、飲む。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり
私は、カフェイン入り飲料（ソフトドリンク）を_____本、飲む。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり
私は、睡眠薬を_____回、飲む。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	あたり

回答してくださった方々へ

我々の質問表に答えてくださり、実際の生活における生物時計を理解する研究に協力していただき、どうもありがとうございます。

ミュンヘン大学時間生物学センター長 Till Roenneberg