

やってみよう！クロノタイプ診断票

出典：石原 金由、宮下 彰夫、犬上 牧、福田 一彦、山崎 勝男、宮田 洋
 「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, 1986年57巻2号 P.87-91を元に作成

1 以下の19の質問に対して、自分がどのように感じるかをもっともよく表す答えを選んでください。
 選んだ答えの得点を加算し、その合計点で判定します。

2 選んだ答えの得点を加算してください！

問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？**

①5:00～6:29 5点
 ②6:30～7:44 4点
 ③7:45～9:44 3点
 ④9:45～10:59 2点
 ⑤11:00～11:59 1点

問2 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、夜の過ごし方を本当に思い通りに計画できるとしたら、**あなたは何時に寝ますか？**

①20:00～20:59 5点
 ②21:00～22:14 4点
 ③22:15～0:29 3点
 ④0:30～1:44 2点
 ⑤1:45～3:00 1点

問3 朝、ある特定の時刻に起きなければならぬとき、どの程度、**目覚まし時計に頼りますか？**

①まったく頼らない 4点
 ②あまり頼らない 3点
 ③わりに頼る 2点
 ④たいへん頼る 1点

問4 ふだん、あなたは、朝、目が覚めてから**容易に起きることが出来ますか？**

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

問5 ふだん、**起床後30分間の目覚め具合**は、どの程度ですか？

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

問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 1点
 ②あまり食欲がない 2点
 ③わりに食欲がある 3点
 ④たいへん食欲がある 4点

問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 1点
 ②どちらかといえばけだるい 2点
 ③どちらかといえば爽快である 3点
 ④たいへん爽快である 4点

問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 4点
 ②遅くしても1時間以内 3点
 ③1～2時間遅くする 2点
 ④2時間以上遅くする 1点

問9 あなたは、**夜、何時になると疲れを感じ、眠くなりますか？**

①20:00～20:59 5点
 ②21:00～22:14 4点
 ③22:15～0:44 3点
 ④0:45～1:59 2点
 ⑤2:00～3:00 1点

問10 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 0点
 ②あまり疲れていないと思う 2点
 ③わりに疲れていると思う 3点
 ④たいへん疲れていると思う 5点

問11 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ください。

①5:00～7:59 5点
 ②8:00～9:59 4点
 ③10:00～16:59 3点
 ④17:00～21:59 2点
 ⑤22:00～4:59 1点

問12 「朝型」か「夜型」かとたずねられたら、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 6点
 ②夜型というよりむしろ朝型 4点
 ③朝型というよりむしろ夜型 2点
 ④明らかに夜型 0点

問13 精神的にたいへん疲れるうえ、**2時間もかかると分かっているテスト**を受けて、**最高の成績を上げたい**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考えると、**次のうちのどの時間帯を選びますか？**

①8:00～10:00 6点
 ②11:00～13:00 4点
 ③15:00～17:00 2点
 ④19:00～21:00 0点

問14 なにか**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、時間は午前7時から午前8時までがいちばんいい**」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ると、**それをどの程度やり抜ける**と思いますか？

①完全に実行できると思う 4点
 ②わりに実行できると思う 3点
 ③実行するのは難しいと思う 2点
 ④実行するのはたいへん難しいと思う 1点

問15 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、時間は午後10時から午後11時までがいちばんいい**」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ると、**それをどの程度やり抜ける**と思いますか？

①完全に実行できると思う 1点
 ②わりに実行できると思う 2点
 ③実行するのは難しいと思う 3点
 ④実行するのはたいへん難しいと思う 4点

問16 ある夜、**夜警の仕事のため午前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仕事が終わるまで寝ないだろう 1点
 ②仕事前に仮眠をとり、仕事終了後に眠るだろう 2点
 ③仕事前に十分眠り、仕事後に仮眠をとるだろう 3点
 ④仕事前にできる限り眠るだろう 4点

問17 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 4点
 ②いつもの時刻に目覚めるが、そのあとウトウトするだろう 3点
 ③いつもの時刻に目覚めるが、また眠るだろう 2点
 ④いつもの時刻が過ぎても目覚めないだろう 1点

問18 **仕事する時間帯を、あなた自身で選ぶ**ことができるとします。おもしろいうえ、できればに応じて報酬がある**仕事を5時間連続して(休憩を含む)行う**とき、**どの時間帯を選びますか？**

①4:00～7:59のあいだから始まる5時間 5点
 ②8:00～8:59のあいだから始まる5時間 4点
 ③9:00～13:59のあいだから始まる5時間 3点
 ④14:00～16:59のあいだから始まる5時間 2点
 ⑤17:00～3:59のあいだから始まる5時間 1点

問19 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見ると、**次のうちのどの時間帯を選びますか？**

①8:00～10:00 4点
 ②11:00～13:00 3点
 ③15:00～17:00 2点
 ④19:00～21:00 1点

問1	点
問2	点
問3	点
問4	点
問5	点
問6	点
問7	点
問8	点
問9	点
問10	点
問11	点
問12	点
問13	点
問14	点
問15	点
問16	点
問17	点
問18	点
問19	点
合計	点

得点	判定
70～86点	強い朝型
59～69点	朝型
42～58点	中間型
31～41点	夜型
16～30点	強い夜型

あなたは
何型でしたか？