

質 問	回 答			
① 寝つきについて	■寝つきはよい	■少し時間がかかった	■かなり時間がかかった	■非常に時間がかかったか まったく眠れなかった
	10分くらい	20～30分	30分～1時間	1時間以上
② 夜間、睡眠中に 目が覚めることは？	■問題になるほどでは なかった	■少し困ることがあった	■かなり困ることがあった	■深刻な状態か まったく眠れなかった
	0～1回覚める	2～3回覚める	4～5回覚める	6回以上覚める
③ 希望する時間より 早く目が覚めたことは	■そういうことはなかった	■少し早かった	■かなり早かった	■非常に早かったか、 目が覚めてから まったく眠れなかった
		30分ほど	30分～1時間	1時間以上
④ 総睡眠時間について	■十分だ	■少し足りない	■かなり足りない	■まったく足りないか まったく眠れなかった
	7時間以上	6～7時間	4～6時間	4時間未満
⑤ 全体的な睡眠の 質について	■満足している	■少し不満だ	■かなり不満だ	■非常に不満か まったく眠れなかった
		起きた時に少しだるい	起きた時に疲れている	
⑥ 日中の気分について	■いつも通りだ	■少し減入った	■かなり減入った	■非常に減入った
	元気がある	少し元気がない	元気がない	かなり落ち込んだ状態
⑦ 日中の身体的、 精神的活動について	■いつも通りだ	■少し低下した	■かなり低下した	■非常に低下した
		少し頭がぼんやりして 身体がだるい	頭がぼんやりして 身体がだるい	かなり頭がぼんやりして 身体がだるい
	※パフォーマンスが下がっている状態			
⑧ 日中の眠気について	■まったくない	■少しある	■かなりある	■激しい
			うとうとする	気づいたら寝ている