

5. 寝床に入る時刻(消灯時刻)を教えてください。

午後 () 時 () 分	☐ 不明
----------------------------	-----------------------------

6. 寝床に入る時刻が、一番早い日と遅い日で1時間30分以上違いましたか。当てはまる方に☒チェックしてください。

☐ はい	☐ いいえ	☐ 不明
☒ はい の場合 → 最大で () 時間 () 分 違った		

7. 寝床に入ってから、寝つくまでに、平均してどれだけ時間がかかりますか。

() 時間 () 分	☐ 不明
● 1時間未満の場合には“() 時間”のところに“0”と記入してください。 ● 例：午後8時30分頃に寝床に入り午後9時頃に寝つく場合 → 0時間30分	

8. 一晩に平均して何回、目を覚ましますか。

合計 () 回	☐ 不明
● いったん寝ついた後から、朝しっかり起きるまでの途中の目覚め回数です。	

9. 8の質問でお答えいただいた夜間の目覚めの合計時間はどのくらいですか。

合計 () 時間 () 分	☐ 不明
● 目を覚まさない場合には、「0時間0分」と記入してください。	

10. 朝に目覚める平均時刻を教えてください。

午前 () 時 () 分	☐ 不明
● 寝床を離れる時刻ではなく、覚醒する時刻です。	

11. 一日に平均して何回、お昼寝をしますか。

合計 () 回	☐ 不明
----------------	-----------------------------

12. 11の質問でお答えいただいたお昼寝の合計時間はどのくらいですか。

合計 () 時間 () 分	☐ 不明
● お昼寝をしない場合には、「0時間0分」と記入してください。	

アセスメント票の設問は以上です。タイムスタディデータの分析等において非常に貴重な資料となりますので各設問に記入漏れ、誤りがないか再度ご確認ください。
調査にご協力いただき誠にありがとうございました。

