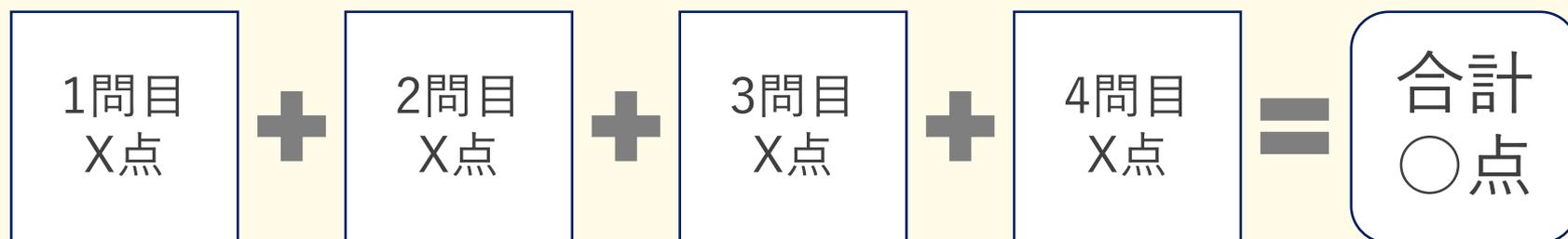


睡眠タイプ診断

これから出てくる4問で当てはまる回答の点数を合計してください



朝型
(ヒバリタイプ)



中間型
(ハチドリタイプ)



夜型
(フクロウタイプ)

第1問

長期休暇中のある夜。明日も仕事が無いのでいつもより長く寝られる！



あなたは次のうちの
どのタイプですか？



第1問 翌日ゆっくり出来る夜

結局は自然と無理せずに

毎日同じ時刻に寝て起きる

➡ -1点

いつもより早く寝る (就寝時刻を前倒し)

起きる時間は自然といつもと同じ時刻

➡ -1点

早く寝ようと思っても眠気が来ないので

寝入る時刻はいつもと一緒か遅め

(遅く起きることで睡眠時間を長くする方が楽)

➡ 3点

第2問

いつもより睡眠時間が短かったなという朝



あなたは次のうち
どのタイプですか？



第2問 睡眠時間が短かった朝

難なく起きられる

起きようと思っていた時間ぴったりか、
それより前に起きてしまう

➡ -1点

問題無く起きられるけど、寝起きは体がだるく、

完全に目が覚めるまで

少し時間がかかる

➡ 0点

朝やることが無かったら

予定よりも遅く起きてしまう

その後の二度寝もしようと思えば出来る

➡ 1点

気づいたら起きる予定の時刻は

とっくに過ぎてている

➡ 3点

第3問

朝食について



あなたは次のうちの
どのタイプですか？



第3問 朝食について

朝起きたら、すぐお腹が空いて朝食を食べたくなる

➡ -1点

朝起きた直後はあまり食べたくないけど、何となくいつも食べてる

➡ 0点

朝食はスキップ

食べようと思っても寝起きすぐには食べられない

➡ 1点

第4問

集中できる時間帯は？



あなたは次のうちの
どのタイプですか？



第4問 集中できる時間帯は？

朝一

朝からの作業や仕事も苦にならない
早朝の運動も天気が良ければしたい

➡ -1点

午前中

集中力が必要なことは、いつも午前中に
こなしてしまう。午後は少し眠い日もある

➡ 0点

夕方過ぎ

エンジンがかかるのは夕方以降
夜遅くの作業や仕事もわりと楽に出来る

➡ 3点

あなたの睡眠タイプ

-1点以下



朝型

(ヒバリタイプ)

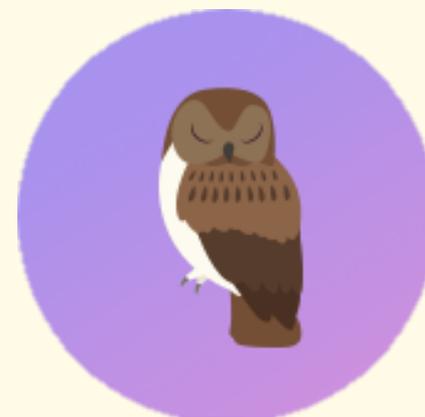
0点～4点



中間型

(ハチドリタイプ)

5点以上



夜型

(フクロウタイプ)