

▶クロノタイプ診断：パート 1

いくつ当てはまるかカウントしてください。

- 1 過去や未来のことを考え、眠れないことがよくある
- 2 だいたい目覚まし時計が鳴る前に起きる
- 3 飛行機に乗ると、アイマスクや耳栓をしても眠れない
- 4 ときどき疲労感でイライラしてしまう
- 5 学生だったころは、いつも成績のことが不安だった
- 6 不眠症と診断を受けたか、自己判断で不眠症だと感じる
- 7 自分を完璧主義者だと思う
- 8 食事にあんまり興味がない
- 9 ちょっとした音や光でも目が覚めて眠れなくなる
- 10 小さなことでやたらと不安になってしまう