

▶ クロノタイプ診断：パート2

自分が選んだ選択肢の後ろの(点数)を足して合計点を出してください。

1. 起きて30分後の食欲はどのような状態ですか？
  - かなりの空腹 (1)
  - やや空腹 (2)
  - まったく腹が減らない (3)
  
2. あなたは以下のどのタイプですか？
  - 未来志向で、明確な目標と大きなプランを持っている (1)
  - 過去に学び、未来に希望を持ち、現在を生きる情熱を大事にしている (2)
  - つねに現在志向で、いまの幸福を大事にしている (3)
  
3. もし学生時代にもどってセンター試験を受けねばならないとしたら、テストの開始時間はいつがいいですか？
  - 朝 (1)
  - 昼すぎ (2)
  - 15～16 ごろ (3)
  
4. 次の日になにも予定がなく、何時に起きてもかまわないとしたら、あなたは何時に起きますか？
  - 6：30 より前 (1)
  - 6：30～8：45 のあいだ (2)
  - 8：45 より後 (3)
  
5. 夜眠れないことがどれぐらいありますか？
  - ほとんどない。海外旅行で時差ボケしたときぐらい (1)
  - あまりないが、ストレスが強いときには眠れなくなる (2)
  - 慢性的に不眠 (3)
  
6. 一日の労働時間が5時間だけだとしたら、どの時間帯に働きたいですか？
  - 4：00～9：00 (1)
  - 9：00～14：00 (2)
  - 16：00～21：00 (3)

7. 激しい運動をしなければならなかったら、何時ごろを選びますか？

- 8：00 前 (1)
- 8：00～16：00 のあいだ (2)
- 16：00 よりもあと (3)

8. リスクを取ることに對して、どれぐらい不安になりますか？

- 不安はあまりない (1)
- まあまあ不安がある (2)
- かなりの不安がある (3)

9. あなたにとって時差ボケはどのような感覚ですか？

- いつまでたっても時差ボケが治らない (1)
- 48 時間もあれば改善する (2)
- たいていすぐに改善する (3)

10. 自分の思考タイプは、以下のどれに当てはまると思いますか？

- 分析と論理的な思考がうまい (1)
- 論理と直感をあわせ持つバランス型 (2)
- 直感と創造的な思考がうまい (3)

11. 一日のうちもっとも集中できるのはいつ？

- 起きてから 1～2 時間後 (1)
- 起きてから 2～4 時間後 (2)
- 起きてから 4～6 時間後 (3)

12. 一日で一番好きな食事の時間は？

- 朝食 (1)
- 昼食 (2)
- 夕食 (3)

13. 学生時代、あなたはどんなタイプでしたか？

- 人気者 (1)
- 真面目 (2)
- 怠け者 (3)

14. あなたの健康意識は、以下のどれに当てはまると思いますか？
- いつも健康的な食事や運動を実践している (1)
  - ときどき健康的な食事や運動を実践している (2)
  - 健康的な食事や運動を実践するのは難しい (3)
15. 特定の時間に起きなければならないとしたら、あなたは目覚まし時計を使いますか？
- 目覚まし時計は使わず、起きたいと思った時間に起きることができる (1)
  - 目覚まし時計は使うが、スヌーズ機能は必要ない (2)
  - 目覚まし時計を使うし、スヌーズ機能は必須。できればアラームを2~3個はセットしたい (3)
16. 激しい肉体労働を2時間しなければならなかったら (重い家具の移動など)、もっとも効率的に動ける時間帯はいつだと思いますか？
- 8:00~10:00 (1)
  - 11:00~13:00 (2)
  - 18:00~20:00 (3)
17. 昼寝をしますか？するとどうなりますか？
- まったくしない (1)
  - 仕事がないときにときどきする (2)
  - 昼寝をすると夜まで元気でいられる (3)
18. 週末は何時に起きますか？
- 平日と同じ (1)
  - 平日より45~89分ほど遅い (2)
  - 平日より90分以上遅い (3)
19. 朝起きたらどのような状態ですか？
- 起きてすぐシャキシャキ行動できる (1)
  - ボーっとするが寝床から出られないほどではない (2)
  - 完全にフラフラで目を開くのも一苦労 (3)
- \*20. 人生の満足度はどれぐらいですか？
- 高い (1)
  - 普通に良い (2)
  - 低い (3)