

チェック項目		点数	
チェック1	長期休暇で、明日もゆっくり寝られる。あなたはどのように寝る？		
	①	いつもと同じ時刻に寝起きする	-1
	②	いつもより早く眠り、同じ時刻に起きる	-1
	③	いつもより遅く眠り、遅く起きる	3
チェック2	起きて、いつもより睡眠時間が短かったと感じるとき、あなたの調子はどう？		
	①	いつもと同じようにおきられる	-1
	②	起きられるが、体がだるく、完全に目が覚めるまでに時間がかかる	0
	③	やることことがなければ、遅く起きる	1
	④	目覚めたときには、寝過ごしていた	3
チェック3	起きた直後の、あなたの食事はどう？		
	①	すぐにお腹が空いて、食事を取りたくなる	-1
	②	あまり食べたくないが、いつも何となく食べている	0
	③	起きてすぐに食べられないので、食べない	1
チェック4	あなたが一日にうちで集中できると感じる時間帯は？		
	①	朝一。早朝の運動や家事も問題なし	-1
	②	午前中。午後は少し眠くなる日もある	0
	③	夕方過ぎ。みんなが寝静まった頃。活動的に	3
		合計点数	

クロノタイプ	合計点
朝型	-1
夜型	5点以上
中間型	0～4点