

① <https://mctq.jp/>にアクセス

MCTQ.jp

ミュンヘンクロノタイプ質問紙 - 日本語版
(Munich ChronoType Questionnaire-Japanese version)

TOP MCTQについて MCTQの使用法 ダウンロード リンク お問い合わせ

人の体内時計には個人により違いがあります。

健康で生き生きとした生活を送るためには体内時計を正確に評価する必要があります。MCTQ(ミュンヘンクロノタイプ質問紙)は、個人の体内時計の特性を評価するツールです。

②「回答する」をクリック



MCTQセルフチェック。あなたのクロノタイプを調べてみましょう。



国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部
〒187-8553 東京都小平市小川東町 4-1-1
URL:<https://www.ncnp.go.jp/nimh/sleep/>

ミュンヘンクロノタイプ質問紙(MCTQ) 日本語版

あなた自身のクロノタイプをMCTQによって判定します。クロノタイプを知ることによってあなた自身の本当の活動/睡眠のタイミングを知ることができます。結果画面でメールアドレスを入力していただければ、さらに詳しい情報(睡眠負債や社会的ジェットラグをどれくらい抱えているのか?)について知ることができます。所要時間の平均は約20分です。

③ここをクリック

MCTQに答えてクロノタイプを判定する

ミュンヘンクロノタイプ質問紙 01/07

指示: この質問表は、あなたの睡眠と覚醒の行動に関する質問をお聞きします。あなたのごく最近の生活状態で、標準的な週の感じ方にしたがって、質問にお答えください。特に指示されていなければ、すべての欄にお答えください。

仕事のスケジュール

私は規則正しく仕事をする(学校へ行く)
(これは、例えば、学生や主婦・主夫である場合も含む)。

- はい
- いいえ

(「はい」の場合) 私は一週間に 日、働く(学校へ行く)。

④質問の答えて →「登録して次へ」をクリック

7ページの質問に回答します

登録して次へ

リセットする

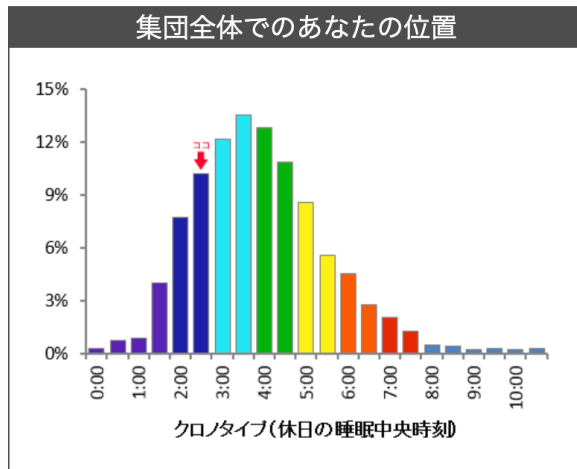
私の判定結果

判定結果

あなたのクロノタイプ (MSFsc)

2:57

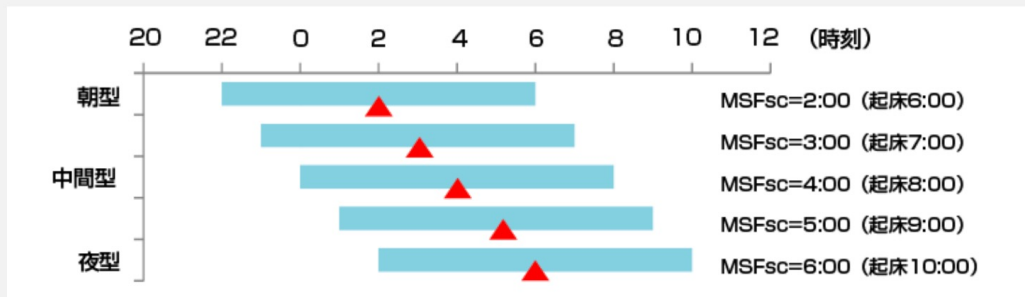
朝型



語句の解説

クロノタイプ (MSFsc) とは

クロノタイプ (MSFsc) は「休日の睡眠中央時刻」を表します。この「休日の睡眠中央時刻」は体内時計を反映しています。そのため、朝型の人は早く、夜型の人は遅い時刻になります。下の図はいくつかのクロノタイプの、典型的な睡眠スケジュールを表しています。



上の図は8時間の睡眠時間で計算しているので、7時間や9時間など、個人ごとにちょうどよい睡眠時間に変えてください

⑤さらに詳しい結果を知るためには、
連絡のメールアドレス記入
→「同意して詳しい結果を見る」をクリック

さらに詳しい結果へ

いかがでしたか？
クロノタイプによってふだんの寝起きのしやすさは違います。特に夜型の人ほど睡眠の問題を多く抱えやすいです。「遅くまで起きていたいで起きなければいけない」となると睡眠負債（睡眠不足の借金）が貯まってしまいます。「睡眠負債を返すために週末にたっぷり寝だめする」となると社会的ジェットラグ（時差ボケ）に陥ることになってしまいます。

いまのあなたの睡眠負債（睡眠の借金）は？
いまのあなたの社会的ジェットラグ（時差ボケ）は？

知りたい方はメールアドレスを入力し「詳しい結果を見る」からお進みください。

メールアドレス (必須) @

メール本文に詳細結果へアクセスするURLが記載されています。
noreply@mctq.jpよりメールが送信されますので受信できるように設定を確認してください

頂いた回答内容は以下の内容に基づき、研究に利用させていただきます。

人を対象とする医学系研究に関する倫理指針に則る情報公開
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所睡眠・覚醒障害研究部（以下「睡眠・覚醒障害研究部」と称します）は、研究協力者の皆様からお預かりするEメールアドレスなど、お客様個人を識別可能な情報（以下、個人情報）について、細心の注意をはらって取り扱います。本調査における個人情報の保護及び取り扱い要領についてプライバシーステートメントとして以下に開示いたします。

【改定について】
「個人情報の取扱いについて」は、関連する法令等の改正や睡眠・覚醒障害研究部の方針の変更等により予告なく変更する場合があります。

【個人情報の取扱いについて】に関するお問い合わせ先
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部
E-mail: webmaster@mctq.jp (本サイト専用)
WWW: <http://www.ncnp.go.jp/nimh/seiri/>

同意して詳しい結果を見る

送信確認 CONFIRM

詳細結果のURLが記載されたメールを送信しました。
noreply@mctq.jpからのメールをご確認ください。

届いていない場合

- 迷惑メールフォルダに入っていないですか？
- メールアドレス指定受信設定を行っていませんか？
- URLが含まれたメールの受信拒否を設定していませんか？

上記のいずれも該当がない場合は、メールアドレス入力の際の誤りが考えられます。お手数ですが改めてご連絡ください。
正しいメールアドレスを入力しても届かない場合、下記の問い合わせ先までご連絡ください。お問い合わせにはできるだけ対応させていただきますが、返答を保證するものではありません。予めご了承ください。

<https://mctq.jp/contact/>

私の詳細結果

あなたにあった睡眠スケジュールは・・・

寝付く時刻 🌙

PM 24:24

クロノタイプ (MSFsc) から睡眠時間の半分を引いた時刻

起きる時刻 ⚙️

AM 06:19

クロノタイプ (MSFsc) から睡眠時間の半分を足した時刻

この睡眠スケジュールはあなたにとって無理のない自然に近いものです。
もし、ふだん寝起きする時間がこのスケジュールと違っているとしたら、寝付けない、目覚めが悪いなどの問題が起きやすくなっていることでしょう。

睡眠不足度の結果

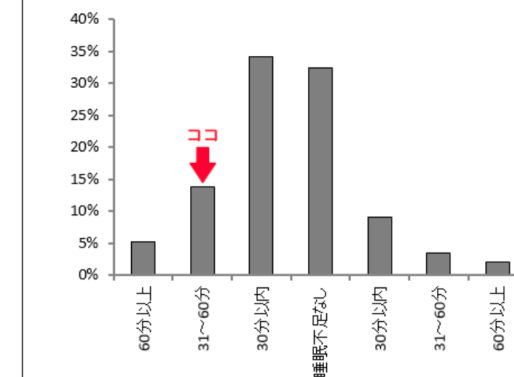
あなたの睡眠不足度

平日に

34 分/1日

足りません！

集団全体でのあなたの位置



*1週間全体の平均睡眠時間から「平日の睡眠時間」と「休日の睡眠時間」のそれぞれを引いたときの、より少ない方の不足分を1日あたりで表しています。

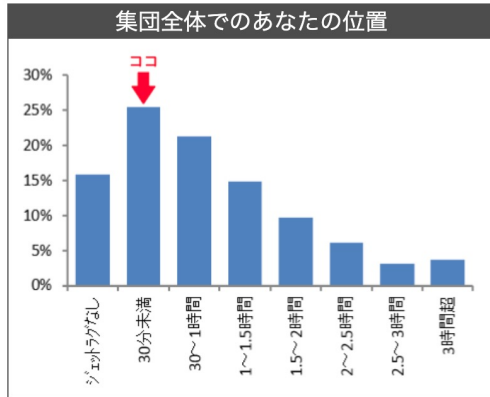
社会的ジェットラグの結果

あなたの社会的ジェットラグ

0.5 時間

(平日と休日の睡眠のズレ)

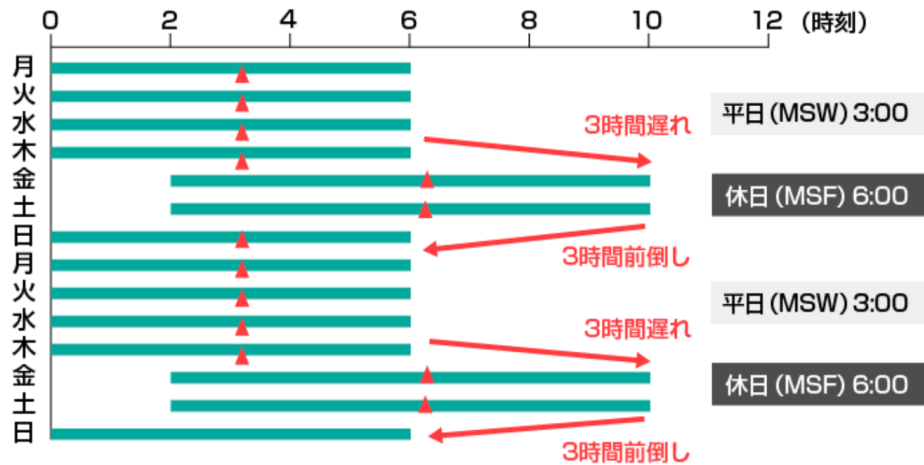
※1週間全体の平均睡眠時間から「平日の睡眠時間」と「休日の睡眠時間」のそれぞれを引いたときの、より少ない方の不足分を1日あたりで表しています。



社会的ジェットラグとは？

ふだんの社会生活の中で経験する時差ボケ状態のことで、平日と休日の睡眠中央時刻のズレから計算します。睡眠負債がたまると休日の寝だめで解消しがちですが、そのことで平日の睡眠のタイミングと体内時計とにズレが生じてしまいます。

下の図は典型的な社会的ジェットラグの例です。



この例では、毎週末に3時間の時差（西側）のある海外旅行に行っていることと同じような生活スケジュールになります。3時間といえば、ネパール（3時間15分）やバングラデシュ（3時間）との時差。毎週末、気づかないうちに海外旅行をして時差ボケ状態になっているのです。

時差旅行はスケジュールを遅らせる西方向への旅行は比較的ラクですが、スケジュール早める東側旅行への旅行が大変からだに負担がかかります。

典型的な社会的ジェットラグの例で考えると、休日から平日に戻す時、日曜日の夜の睡眠が、寝付きにくく起きられないもっとも苦痛を伴う睡眠になります。

社会的ジェットラグは睡眠に悪影響だけでなく、肥満や生活習慣病、糖尿病、うつ病などと関連が知られています。休日は朝寝坊せず、できれば平日の睡眠を増やせるよう心がけましょう。それが難しい場合、平日・休日ともに昼寝を活用しましょう。

