

## The Japanese version of the Sleep Quality Scale

ここ最近、1 ヶ月間のあなたの体調について、お伺いします。以下の文章に対して、どの程度、当てはまりますか。「よく当てはまる」「当てはまる」「どちらとも言えない」「当てはまらない」「まったく当てはまらない」から1つだけ選択して下さい。

- 1 なかなか眠れなかった
- 2 朝起きてても、疲れが取れていなかった
- 3 日中、眠くなることがあった
- 4 いったん眠りにについても、起きてしまうことがあった
- 5 休息中に、うとうとすることが多かった
- 6 座っていると、寝てしまうことがあった
- 7 眠ってはならないような時に、うとうとしてしまった
- 8 あくびが頻繁に出ってしまった
- 9 眠りが浅いと感じた
- 10 眠くて、仕事に支障がでた

Note.

The 6-item for the Daytime Sleepiness subscale is number 3, 5, 6, 7, 8, and 10. The 4-item for the Sleep Difficulty subscale is number 1, 2, 4, and 9.

Kato, T. (2014). Development of the Sleep Quality Questionnaire in healthy adults. *Journal of Health Psychology, 19*, 977-986. doi: 10.1177/1359105313482168

