

下記の質問にどれ位自分が当てはまるかお答え下さい。

1. カーテン, ブラインド, 雨戸などのおかげで, 朝日が昇っても部屋の中は暗い
その通り そうではない どちらとも言えない
2. 夜間, 寝室は静かで, 家の前の道路や隣家から物音がめったに聞こえない.
その通り そうではない どちらとも言えない
3. 冷房・暖房の音や床を歩く音は気にならないくらい小さいので, めったにこのような音によって起きることはない.
その通り そうではない どちらとも言えない
4. ペットが, 自分の寝付くのをじゃましたり, 夜起こしたりすることは, めったにない.
その通り そうではない どちらとも言えない
5. 一緒に寝室で寝ている人の動き (読書, テレビ, 身動き, 布団をとってしまふ (一緒にの布団に入っている場合), いびきなど) によって, 自分の睡眠が妨げられたことは, めったにない.
その通り そうではない どちらとも言えない
6. 子供の寝る時間や, 子供が夜やっていることで, 自分の睡眠が妨げられことは, めったにない.
その通り そうではない どちらとも言えない
7. 敷布団, マットレス, 枕が自分にとって完璧になるようにするために時間やお金をかけたことがある.
その通り そうではない どちらとも言えない
8. 寝るときにすきっ腹だったり, 逆にお腹いっぱいだったりすることがよくある.
その通り そうではない どちらとも言えない
9. コーヒー, 紅茶など, カフェインの入ったものをよく夜に飲む.
その通り そうではない どちらとも言えない
10. 夕食のときや寝る前にお酒を飲む習慣がある
その通り そうではない どちらとも言えない
11. 夕食後や寝る前にたばこを吸う習慣がある.
その通り そうではない どちらとも言えない
12. 夜中に何度も時計を見る.
その通り そうではない どちらとも言えない