

ビューティー&ヘルスコラム

## 「睡眠と生産性の関係」クロノタイプ診断クイズ和訳

---

診断クイズ URL : <https://thepowerofwhenquiz.com/>

Take the quiz

診断する

1 : 性別は？

- Man 男性
- Woman 女性
- Choose not to identify with these choices その他

2 : What is your age range ? 年齢は？

3 : The slightest sound or light can keep me awake or wake me up.

小さな音や光のせいで眠れなかったり、目が覚めたりする。

- True 当てはまる
- False 当てはまらない

4 : Food is not a great passion for me.

食に対するこだわりはない。

5 : I usually wake up before my alarm rings.

目覚まし時計が鳴る前に目が覚めることが多い。

6 : I can't sleep well on planes, even with an eye mask and earplugs.

アイマスクや耳栓をしても、飛行機の中では眠れない。

7 : I'm often irritable due to fatigue.

疲労から、イライラすることがよくある。

8 : I worry inordinately about small details.

かなり細かいことまで気になってしまう。

9 : I have been diagnosed by a doctor or self-diagnosed as an insomniac.

医者から「不眠症」だと診断されたことがある。または、自分で「不眠症」だと感じる。

10 : In school, I was anxious about my grades.

学生時代、いつも成績を気にしていた。

11 : I lose sleep ruminating about what happened in the past and what might happen in the future.

過去に起きたことを思い返したり、将来のことが気になって眠れないことがある。

12 : I'm a perfectionist.

自分は、完璧主義者だと思う。

13 : If you had nothing to do the next day and gave yourself permission to sleep in as long as you like, when would you wake up ?

次の日に何も予定がなく、好きな時間に起きていい場合、何時頃起きますか？



- Breakfast. 朝食
- Lunch. 昼食
- Dinner. 夕食

18 : If you were to flash back to high school and take the SAT again, when would you prefer to start the test for maximum focus and concentration (not just to get it over with) ?  
高校生に戻って、大学入試を受けるとしたら、どの時間帯に受験したいですか（一番集中力が高まる時間を要選択）

- Early morning. 早朝
- Early afternoon. 午後一
- Midafternoon. 午後の中頃

19 : If you could choose any time of day to do an intense workout, when would you do it ?  
激しい運動をするなら、どの時間帯にしますか？

- Before 8:00am. 8:00am 前
- Between 8:00am and 4:00pm. 8:00am～4:00pm の間
- After 4:00pm. 4:00pm 以降

20 : When are you most alert ?  
1 日で一番冴えている時間帯はどれですか？

- One to two hours post wake-up. 起床後 1～2 時間
- Two to four hours post wake-up. 起床後 2～4 時間
- Four to six hours post wake-up. 起床後 4～6 時間

21 : If you could choose your own five-hour workday, which block of consecutive hours would you choose ?

自分で 5 時間就労時間を選べるとしたらどの時間帯を選びますか？

- 4:00am~9:00am.
- 9:00am~2:00pm.
- 4:00pm~9:00pm.

22 : Do you consider yourself...

自分を分析するなら？

- Left-brained – that is, a strategic and analytical thinker. 戦略的で分析的な左脳タイプ
- A balanced thinker. バランスの取れたタイプ
- Right-brained – that is, a creative and insightful thinker. クリエイティブで直感的な右脳タイプ

23 : Do you nap ?

昼寝はしますか？

- Never. しない
- Sometimes on the weekend. 週末にたまにする
- If you took a nap, you'd be up all night. 昼寝すると夜眠れない

24 : If you had to do two hours of hard physical labor, like moving furniture or chopping wood, when would you choose to do it for maximum efficiency and safety (not just to get it over with) ?

家具の移動や薪割りなどの力仕事を 2 時間する場合、一番効率よく安全に作業できる時間帯はどれですか？

- 8:00am~10:00am.
- 11:00am~1:00pm.

- 6:00pm~8:00pm.

25 : Regarding your overall health, which statement sounds like you ?

自分の健康に対する配慮の程度はどれくらいですか？

- I make healthy choices almost all of the time.     いつも健康に気をつけている
- I make healthy choices sometimes.    少しは健康に気を使っている
- I struggle to make healthy choices.   特に気を使わない

26 : What's your comfort level with taking risks ?

リスクを取ることに抵抗はありますか？

- Low.    抵抗はない
- Medium.   普通
- High.    抵抗がある

27 : Do you consider yourself:

あなたはどのタイプ？

- Future-oriented with big plans and clear goals.    将来の具体的な目標に向かって行動する
- Informed by the past, hopeful about the future, and aspiring to live in the moment.  
過去から学び、将来に希望を持ち、現在を生きている
- Present-oriented. It's all about what feels good now.   今がよければいい

28 : How would you characterize yourself as a student ?

学生時代のあなたはどのタイプでしたか？

- Stellar.   優等生
- Solid.    普通

- Slacker. 不真面目

29 : When you first wake up in the morning, are you . . .

朝起きたばかりのあなたはどんな感じですか？

- Bright-eyed. スッキリ目が覚める

- Dazed but not confused. 少しボーッとする

- Groggy, eyelids made of cement. 意識朦朧で、瞼が重い

30 : How would you describe your appetite within half an hour of waking ?

起きてから 30 分以内の食欲は？

- Very hungry. とても空腹

- Hungry. まあまあ空腹

- Not at all hungry. まったく感じない

31 : How often do you suffer from insomnia symptoms ?

どれくらいの頻度で不眠に悩まされますか？

- Rarely, only when adjusting to a new time zone. ほとんどない。時差ボケになる時くらい

- Occasionally, when going through a rough time or are stressed out.

たまにある。多忙やストレスが溜まった時

- Chronically. It comes in waves. 慢性的。周期的にある

32 : How would you describe your overall life satisfaction ?

人生の満足度は？

- High. 満足

- Good. 普通

- Low. 不滿