

氏 名 _____

ESS 日本語版

もし、以下の状況になったとしたら、どのくらいうとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか。最近の日常生活を思い浮かべてお答えください。

以下の状況になったことが実際になくても、その状況になれば
どうなるかを想像してお答え下さい。（1～8の各項目で、○は1
 つだけ）

全ての項目にお答えください

	うとうとする可能性？			
	ほとんどない	少しある	半分くらい	高い
1) すわって何かをよんでいるとき（新聞、雑誌、本、書類など）	0	1	2	3
2) すわってテレビをみているとき	0	1	2	3
3) 会議、映画館、劇場などで静かにすわっているとき	0	1	2	3
4) 乗客として1時間続けて自動車に乗っているとき	0	1	2	3
5) 午後によこになって、休息をとっているとき	0	1	2	3
6) すわって人と話をしているとき	0	1	2	3
7) 昼食をとった後（飲酒なし）、静かにすわっているとき	0	1	2	3
8) すわって手紙や書類などを書いているとき	0	1	2	3

合計点数 _____