

## 子どもの日中眠気尺度 (PDSS 日本語版)

下に着いてある質問の答えを1つだけ選んで、○をつけてください。  
できるだけ正直に答えてください:

1. 授業中、眠くなったり、寝てしまうことは、ありますか？  
(4) いつもある (3) よくある (2) ときどきある (1) あまりない (0) ぜんぜんない
2. 宿題をしているとき、眠くなったり、うとうとすることは、ありますか？  
(4) いつもある (3) よくある (2) ときどきある (1) あまりない (0) ぜんぜんない
3. 一日のうちほとんどの時間、しっかり目覚めていますか？  
(0) いつも、しっかり目覚めている  
(1) ほとんどいつも、しっかり目覚めている  
(2) ときどき、しっかり目覚めている  
(3) しっかり目覚めていることは、あまりない  
(4) しっかり目覚めていることは、ぜんぜんない
4. 昼間、疲れたり、イライラしたりすることは、ありますか？  
(4) いつもある (3) よくある (2) ときどきある (1) あまりない (0) ぜんぜんない
5. 朝、ふとん(ベッド)からなかなか出られないことは、ありますか？  
(4) いつもある (3) よくある (2) ときどきある (1) あまりない (0) ぜんぜんない
6. 朝、いちど目が覚めてから、また寝てしまうことは、ありますか？  
(4) とてもよくある (3) よくある (2) ときどきある (1) あまりない (0) ぜんぜんない
7. 朝、誰かに起こしてもらわないと起きられないことは、ありますか？  
(4) いつもある (3) よくある (2) ときどきある (1) あまりない (0) ぜんぜんない
8. 寝足りないと思うことは、ありますか？  
(4) とてもよくある (3) よくある (2) ときどきある (1) あまりない (0) ぜんぜんない

回答方法: 8項目の質問に対して、当てはまる選択肢を一つ選ぶ

得点化: 回答した番号の合計得点を求める。最低点 0 点 ~ 最高点 32 点

### 引用文献:

(日本語版) Komada Y, Breugelmans R, Drake CL, Nakajima S, Tamura N, Tanaka H, Inoue S, Inoue Y. Social jetlag affects subjective daytime sleepiness in school-aged children and adolescents: A study using the Japanese version of the Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS-J). *Chronobiology International*. Chronobiol Int. 2016; 12:1-9.

(原版) Drake C, Nickel C, Burduvali E, Roth T, Jefferson C, Pietro B. The pediatric daytime sleepiness scale (PDSS): sleep habits and school outcomes in middle-school children. *Sleep*. 2003; 26(4):455-8.