

日本語版 Bedtime Procrastination Scale

以下の各項目について、あなたに当てはまるかどうか、1（ほとんどない）から5（ほとんどある）

までの数字でお答えください。

	ほとんどない	まれに	半々くらい	たびたび	ほとんどいつも
1. 自分が意図していたより、寝る時間が遅くなる。	1	2	3	4	5
2. 夜、明かりを消さなければならない時間になったら、すぐに消す。*	1	2	3	4	5
3. 寝る時間になっても、他のことをしていることが多い。	1	2	3	4	5
4. 本当は寝ようと思っている時でも、すぐに他の事に気をとられてしまう。	1	2	3	4	5
5. 決まった時間に寝ない。	1	2	3	4	5
6. 決まった就寝時間があり、それを守っている。*	1	2	3	4	5
7. 決まった時間に寝たいと思うが、できない。	1	2	3	4	5
8. 寝る時間になったら、それまで行っていた活動を容易に止められる。*	1	2	3	4	5

*:反転項目

平均 _____ 点

ご使用上の留意点

- 日本語版では、構造的妥当性がより高くなるよう、原版の項目2「翌朝早く起きなければならないときは、早く寝る。」を除外しています。原版と同じ項目で実施したい場合は、項目1と2の間にこの項目を追加してご使用ください。なお、この項目も反転項目となっています。
- 得点は、平均点ではなく合計点を用いても構いません。
- 研究、臨床、個人による使用を目的とする場合は、無料でご使用いただけます。研究等での使用にあたっては、公表時に以下の論文の引用をお願いいたします。
- Hazumi M, Kawamura A, Yoshiike T, Matsui K, Kitamura S, Tsuru A, Nagao K, Ayabe N, Utsumi T, Izuhara M, Shinozaki M, Takahashi E, Fukumizu M, Fushimi M, Okabe S, Eto T, Nishi D, Kuriyama K. Development and validation of the Japanese version of the Bedtime Procrastination Scale (BPS-J). BMC Psychol. 2024 Feb 1;12(1):56. doi: 10.1186/s40359-024-01557-4. PMID: 38303086.
- Kroese FM, De Ridder DT, Evers C, Adriaanse MA. Bedtime procrastination: introducing a new area of procrastination. Front Psychol. 2014 Jun 19;5:611. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00611. PMID: 24994989; PMCID: PMC4062817.
- 商業目的の場合は、必ず事前にメールでご相談ください。

連絡先：

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所
公共精神健康医療研究部/睡眠・覚醒障害研究部
羽澄 恵
mhazumi(a)ncnp.go.jp ※(a)を@に変換して下さい。