

**Supplementary Material** The Japanese version of Bedtime Procrastination Scale

次のそれぞれの質問について、あなたにあてはまる程度を 1（ほとんどない）から 5（ほとんどいつも）の間で選んでください。

Item	ほとんどない	あまりない	ときどきある	かなりある	ほとんどいつも
1 寝床に入るつもりだった時間よりも、遅く寝床に入る。	1	2	3	4	5
2 朝早く起きなければならないとき、早く寝床に入る。	1	2	3	4	5
3 夜、消灯する時間になったら、すぐに消灯する。	1	2	3	4	5
4 寝床に入る時間なのに、まだ他のことをしていることが多い。	1	2	3	4	5
5 本当に寝床に入りたいのに、他のことで簡単に気が散る。	1	2	3	4	5
6 寝床に入るべき時間に入らない。	1	2	3	4	5
7 一定の寝床に入る時間を守っている。	1	2	3	4	5
8 寝床に入るべき時間に入りたいが、単にそうしない。	1	2	3	4	5
9 寝床に入る時間になったら、活動を簡単にやめることができる。	1	2	3	4	5

Note) Among the individual MSA indices for each item, item 2 showed an insufficient MSA value (MSA = .45 in Sample 1 at Time 1). However, as the exclusion of item 2 did not make a large difference in findings, item 2 was included in the Japanese version of Bedtime Procrastination Scale.