

ネット依存度チェック！

インターネットに関する質問にお答えください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、ゲーム機などすべてを含みます。

いつもある…5 よくある…4 とくどきある…3 まれにある…2 全くない…1

チェック内容		点数
1	気が付くと、思っていたより長時間ネットをしていることがある。	
2	ネットをする時間を増やすため、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがある。	
3	配偶者や友人と過ごすよりもネットを選ぶことがある。	
4	ネットで新しい仲間を作ることがある。	
5	ネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがある。	
6	ネットをしている時間が長くて学校の成績や学業に支障を来すことがある。	
7	ほかにやらなければならないことがあっても、先に電子メールをチェックすることがある。	
8	ネットのために仕事の能率や成果が下がったことがある。	
9	人にネットで何をしているのか聞かれたとき、防御的になったり隠そうとしたりしたことがある。	
10	日々の生活の心配事から心をそらすため、ネットで心を静めることがある。	
11	次にネットをするときのことを考えている自分に気が付くことがある。	
12	ネットのない生活は退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがある。	
13	ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがある。	
14	睡眠時間を削って深夜までネットをするがある。	
15	ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、ネットをしているところを空想したりすることがある。	
16	ネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気付くことがある。	
17	ネットをする時間を減らそうとしてもできないことがある。	
18	ネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがある。	
19	誰かと外出するよりインターネットを選ぶことがある。	
20	ネットをしていないと憂うつになったりいらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがある。	
合計		

(出典:久里浜アルコール症センターネット依存治療部門)