

インターネット依存度チェックシート

医療をすすめるものではありません。自分の行動を振り返ったり、ご家族で話し合ったりする際の参考にいただければと思います。

いつもある	よくある	ときどきある	まれにある	まったくない
5	4	3	2	1

□にチェックを入れてください。1つの質問に、2つ以上チェックをしないでください。

1 気がつくと、思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

2 インターネットをする時間を増やすために、家のお手洗いなどをおろそかにすることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

3 家族や友達と過ごすよりも、インターネットをするを選ぶことがありますか

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

4 インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

5 家族や友達などの周りの人から「インターネットをしている時間が長い」というような文句を、言われたことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

6 インターネットをしている時間が長くて、宿題ができなかったり、学校の勉強に集中できなかったり、影響が出ることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

7 まず先に、電子メールやLINEなどをチェックし、他にやらなければならないことを後でやるといったことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

8 インターネットをしたことで、宿題が進まなかったり、成績が落ちたりしたことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

9 家族や先生に、インターネットで何をしているのかを聞かれたときに、隠そうとしたことがありますか

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

10 学校や生活、友達のことなどの心配なことをわすれるために、インターネットをすることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

11 次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

12 インターネットのない生活は、退屈で、つまらないものだろうと、不安に思うことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

13 インターネットをしているときに、だれかにじゃまをされると、いらいらしたり、おこったり、大声を出したりすることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

14 睡眠時間をけずって、夜遅くまでインターネットをすることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

15 インターネットをしていないときでも、インターネットのことばかり考えたり、インターネットしている姿をそうぞうしたりすることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

16 インター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がつくことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

17 インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

18 インターネットをしていた時間の長さを、かくそうとすることがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

19 だれかたがで出かけるより、インターネットをするを選ぶことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

20 インターネットをしていないと、ゆううつになったり、いらいらしたりしても、もう一度やろうとすると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

いつもある よくある ときどきある まれにある まったくない

得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

※【20～39点】平均的なインターネット・ユーザーです。

※【40～69点】インターネットの依存度がやや高いです。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

※【70～100点】インターネットの依存度が高いです。ご家族でよく話し合しましょう。

あなたの
得点

久里浜医療センターホームページに掲載しているインターネット依存度テストを、児童・生徒向けの表現に変えております。使用及び改編の承諾を得ております。