

ゲーム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して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、長い時間ゲーム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 ゲームをする時間を増やすために、家のお手伝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、ゲーム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 ゲーム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「ゲーム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 ゲーム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、影響が出る場合がありますか。

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 ゲームをしたことで、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、ゲーム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、ゲームをする場合がありますか。

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 次にゲーム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 全くない

12 ゲームのない生活は、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 全くない

13 ゲームをしているときに、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 全くない

14 睡眠時間をけずって、夜遅くまでゲーム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 全くない

15 ゲームをしていないときでも、ゲームのことばかり考えたり、ゲーム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 全くない

16 ゲームをしているとき、「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 全くない

17 ゲーム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 全くない

18 ゲーム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 全くない

19 だれかたがで出かけるより、ゲームをすること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 全くない

20 ゲームをしていないと、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 全くない

<p>とくてん たか いぞん どあ つよ 得点が高いほど依存の度合いが強くなります。</p> <p>※【20～39点】平均的なゲーム・ユーザーです。</p> <p>※【40～69点】ゲームの依存度がやや高いです。ゲーム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。</p> <p>※【70～100点】ゲームの依存度が高いです。ご家族でよく話し合しましょう。</p>	<p>あ な た の 得 点</p>
---	--

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、ゲームに置き換え、さらに、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。