

# ネット依存かどうかを自己チェックしてみよう

## ネット依存がわかるスクリーニング（適格審査）

以下の設問で、あなたが当てはまる質問にチェックを入れてください。

チェック

《質問 1》 あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？

《質問 2》 あなたは満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならぬと感じていますか？

《質問 3》 あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？

《質問 4》 インターネットの使用時間を短くしたり、完全に止めようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラを感じましたか？

《質問 5》 あなたは、使い始めに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態でいますか？

《質問 6》 あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？

《質問 7》 あなたは、インターネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちに嘘をついたことがありますか？

《質問 8》 あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？

8項目のスクリーニング（適格審査）のうち3～4項目当てはまると不適応使用者、5項目以上だと病的使用者として「ネット依存の疑い」としています。