

インターネット依存チェックシート

これは、インターネット依存の傾向を確かめるためのチェックシートです。

次の①～⑧の項目で、当てはまる質問のチェック欄に「○」をつけてください。

※インターネットで利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機器などオンラインで使用するものすべてを含みます。

No.	質 問	チェック欄
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？（たとえば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など）	
②	あなたは、満足をえるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしてかなければならないと感じていますか？	
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、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	
④	インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？	
⑤	あなたは、使いはじ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すか？	
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？	
⑦	あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？	
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いや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？	

（この問題は、厚生労働省研究班が全国調査を実施した際の調査票を引用しています。）



○の数	0～2個	3～4個	5個以上
判定結果	適応使用者	不適応使用者	病的使用者 (ネット依存が疑われる)

<参考> 病的使用者の割合（国や静岡県の調査より）

区分	国（2017年度）	静岡県（2019年度）
中学1年生	10.0%	6.4%
高校1年生	16.1%	13.8%