

あなたがインターネットにどれだけ頼っているか 教えてください

下記の質問に関して、あまり考えすぎず、「ありのままの状況」の項目に○を記入してください。

(裏の質問にも記入回答してください)

注意事項：この用紙と共に、マークシート回答用紙にも忘れずに回答を記入してください。

※インターネットで利用する機器には、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用する機器のすべてが含まれます。

No.	「DQ」チェック事項	①いいえ	②はい
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い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？ ※「意図した」＝「考えた」		
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？		

No.	「Kスケール」チェック事項	①全くあてはまらない	②あてはまらない	③あてはまる	④非常にあてはまる
1	インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。				
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。				
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。				
4	“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。				
5	インターネットをしているために疲れて授業時間に寝る。				
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。				
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。				
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。				
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。				
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。				
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。				
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。				
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。				
14	インターネットができなくても、不安ではない。				
15	インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。				

記入者番号： _____

※裏に続きます→

続き：

No.	「IAT」チェック事項	①全くない	②まれにある	③時々ある	④よくある	⑤いつもある
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。					
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。					
3	友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。					
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。					
5	インター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りますか。					
6	インター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きたす(※)ことがありますか。 ※「支障をきたす」＝「悪い影響がある」					
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。					
8	インターネットのために、勉強の能率(※)や成果が下がったことがありますか。 ※「能率」＝「効率」					
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防衛的になったり(※)、隠そうとしたことがどれくらいありますか。 ※「防衛的になったり」＝「自分のことを守ろうとしたり」					
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。					
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。					
12	インターネットの無い生活は、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りますか。					
13	インター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りますか。					
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。					
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ていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。					
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。					
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。					
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。					
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。					
20	インター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りますか。					

No.	自然体験キャンプについて	①いいえ	②はい
1	ネットから少し離れた環境で、人や自然とふれあうキャンプがあったら、あなたは参加したいと思いますか。		

※DQは厚生労働省研究班が全国調査を実施したときの調査票を使用しています。

※KスケールとIATは独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターで使用されているものを、一部変更して使用しています。

マークシート用紙にも回答をご記入ください。

(マークシート用紙の回答は当てはまる番号を塗りつぶしてください。正しいマーク方法→●)

この用紙も「マークシート」用紙と一緒に提出してください。

ご協力ありがとうございました。

記入者番号： _____