

# ヤングのインターネット依存度テスト(YIAT)

201604MCR©

インターネットに関する以下の質問にお答えください。  
 この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。  
 各質問の1～20について次の1から5の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選び、○を付けてください。  
 自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

質問	点数	1	2	3	4	5
		全くない	まれにある	ときどきある	よくある	いつもある
気が付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。						
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。						
配偶者や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。						
インターネットで新しい仲間を作ることができますか。						
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。						
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。						
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。						
インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。						
人にインターネットで何をしているのかと聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。						
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。						
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付くことがありますか。						
インターネットのない生活は、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。						
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、イライラしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。						
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。						
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空したりすることがありますか。						
インターネットをしているとき「あと数分だけ」といっている自分に気が付くことがありますか。						
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。						
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。						
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。						
インターネットをしていないと憂うつになったり、イライラしたりしても、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。						

合計得点

判定 20～ 39点 平均的なインターネットユーザー(non-IA)  
 40～ 69点 問題があり生活に与える影響を考慮(possible IA)  
 70～100点 重大なもんだとなっており、治療が必要(IA)