

# インターネット依存度テスト(DQ)

202112MCR©

氏名： \_\_\_\_\_ 記入： \_\_\_\_\_ 年 月 日

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

1～8の各質問について「1=はい」か「2=いいえ」に○を付けてください。

	質 問	はい	いいえ
1	あなたは、自分がネットに心を奪われていると感じますか？例えば前回にネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んだり、などです。	1	0
2	ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきたと感じますか？	1	0
3	ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか？	1	0
4	ネットの時間を制限したり、完全にやめようとする、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか？	1	0
5	使い初めに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態でご過ごしてしまいますか？	1	0
6	ネットのために大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか？	1	0
7	ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、治療社や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか？	1	0
8	問題から逃れるために、または嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか？嫌な気分とは、無気力、不安、落込みなどです。	1	0

5点以上の場合、「インターネット依存の疑い」になります。