

# 日本語版スマートフォン依存スケール

Smartphone Addiction Scale-Short Version-Japanese Version (SAS-SV-J)

201908MCR©

A～Jの各項目に当てはまるかどうかを以下の回答番号(1～6)の中から1つ選び

- 1 まったくちがう
- 2 ちがう
- 3 ややちがう
- 4 ややあてはまる
- 5 あてはまる
- 6 ひじょうにあてはまる

項 目		回 答 欄					
A	スマホを使用するため、予定していた仕事や勉強ができない。	1	2	3	4	5	6
B	スマホのために、授業、宿題、あるいは仕事に集中することが難しい。	1	2	3	4	5	6
C	スマホを使用しているときに、手首や首の後ろに痛みを感じる。	1	2	3	4	5	6
D	スマホなしで我慢することはできないと思う。	1	2	3	4	5	6
E	スマホを持っていないときには、イライラ、そわそわする。	1	2	3	4	5	6
F	スマホを使っていない時でも、スマホのことを考える。	1	2	3	4	5	6
G	スマホが、既に日常生活に悪影響を与えていても、決してスマホの使用はやめない。	1	2	3	4	5	6
H	LINE、ツイッター、Facebookなどのメッセージのやりとり見逃さないように、いつもスマホを確認している。	1	2	3	4	5	6
I	思っていたよりも、長い時間スマホを使ってしまう。	1	2	3	4	5	6
J	周囲の人から、スマホを使い過ぎだといわれる。	1	2	3	4	5	6

- Kwon M et al (2013) The smartphone addiction scale: development and validation  
Cut-off point: 31(male) and 33(female)
- 館農勝(2019)インターネット依存の新しいかたち—スマホ依存—. 精神経誌121(7)549-555  
Average: 24.4±10.0(male) << 26.8±9.9(female)\* \*P<0.05